



# Propuesta de Recuperación del Polideportivo de Aserri, como un recurso para la comunidad

## CONSTANCIA DE LA DEFENSA PÚBLICA DEL PROYECTO DE GRADUACIÓN

El presente proyecto de graduación titulado “Propuesta de Recuperación del Polideportivo de Aserrí, como un recurso para la comunidad”, realizado durante el II Semestre del 2011, ha sido defendido, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Arquitectura y Urbanismo, del Instituto Tecnológico de Costa Rica.

La orientación y supervisión del proyecto desarrollado por el estudiante, estuvo a cargo del profesor tutor Arq. Jorge Sancho Víquez.

Este documento y su defensa ante el Tribunal Examinador han sido declarados:

☐

Públicos

☐

Confidenciales

---

Arq. Jorge Sancho Víquez

Profesor Tutor

---

Lic. Víctor Morales Mora

Lector

---

MAEd. Ricardo Ávila Solano

Lector

---

Calificación

De veras hijo. Ya todas las estrellas han partido, pero  
nunca se pone mas oscuro que cuando va a amanecer

Isaac Felipe Azofeifa

# Dedicatoria

*Pensando a quien dedicarle este trabajo, pensé que seria más fácil nombrar a quien no. Han sido muchas las personas que me dieron su apoyo desde el principio y las cuales han estado presentes hasta el último momento.*

*En primer lugar quiero agradecerle a toda mi familia que no solo me han apoyado en este último esfuerzo, sino a lo largo de toda mi vida, confiando en que podía lograr cada meta planteada.*

*A todos mis amigos de la universidad, que me dieron su apoyo y me ayudaron a completar este trabajo. Me alegra mucho haber estado en esta generación que siempre mostró un compañerismo y una solidaridad que nos destacó de las demás.*

*A todos mis amigos del barrio que tuvieron siempre la confianza en que podía alcanzar esta meta y me alentaron a seguir adelante, a no rendirme.*

*A mi tutor y a mis dos lectores por el tiempo y el interés mostrado para que pudiera alcanzar esta meta con éxito.*

*Por último quiero agradecerle a Dios por esta gran oportunidad de cumplir con un paso muy importante en mi vida el cual fue extenuante y agotador.*

*No soy alguien de muchas palabras, pero sí estoy muy agradecido con todas las personas que me ayudaron de una u otra forma, que como mencioné son muchas, y a todos ellos les dedico el presente trabajo.*

Jorge Enrique Zeledón Vargas



Índice

Capítulo I Perfil de la investigación 3

Descripción de la problemática.....4

Situación actual.....7

Delimitación.....7

Objetivos.....8

Justificación.....9

Viabilidad.....10

Marco Teórico.....11

    Calidad de vida.....12

    Situación actual.....13

    Teorías de la recreación.....22

    Modelo Teórico del Ocio.....23

    Ocio.....24

    El tiempo libre.....28

    Recreación.....30

    Papel del Gobierno. Recreación Municipal.....32

Actividades recreativas.....33

Actividades negativas.....35

Áreas verdes.....36

Deporte para todos.....38

Beneficios de la recreación.....39

Humanización y calidad de vida.....48

Sostenibilidad.....50

Oportunidad para todos.....54

Marco Metodológico.....56

Estado de la cuestión.....57

Capítulo II Panorama general 70

Investigación exploratoria.....71

Listado de áreas recreativas.....72

Áreas recreativas.....74

Conclusiones.....75



# Índice

**Capítulo III Análisis 76**

**Fase A Situación Actual.....76**

Municipio.....77

CCDR.....78

**Fase B Análisis externo.....79**

Ubicación.....80

Uso de suelos.....81

Principales rutas vehiculares.....82

Principales rutas peatonales.....83

Elementos principales de Aserri.....84

Tipo de población.....85

Llenos y vacíos.....86

Densidad de población.....87

Situación de las rutas de movilización.....88

**Fase C Análisis interno.....89**

Entorno.....90

Subsistemas.....91

Descripción ambiental.....98

FODA.....100

Análisis funcional.....106

**Fase D Encuesta.....108**

Resultados.....109

Lugares.....113

Radio de acción.....114

**Síntesis.....115**

**Capítulo IV Propuesta 117**

Programa arquitectónico.....118

Propuesta .....129

**Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones 167**

Conclusiones.....168

Recomendaciones.....169

Bibliografía.....170

Anexos.....173



## CAPITULO I

# PERFIL DEL PROYECTO



## Descripción de la problemática



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), es el encargado de promover el deporte y la recreación Costa Rica. Sin embargo en el país se ha visto a la recreación como “algo para entretenerse y no como una necesidad para usar en el tiempo libre”, (Salazar 2007:28).

En la actualidad se ha llegado a la conclusión de que la recreación y el entretenimiento son fundamentales en el desarrollo de las personas como entes sociales. Sin embargo en el presente se dan ciertas situaciones contrarias a lo que se estipula en dichos estudios; el porcentaje de áreas verdes por persona es inferior a lo recomendado; 8,9m<sup>2</sup>/vivienda, (Bernal, \_\_\_\_:14), son zonas mal ubicadas, con restricciones de accesibilidad y de uso, y presentan condiciones de infraestructura deplorable.

Así a lo largo del país se puede ver a las personas jugando en espacios que no son aptos, como las calles, espacios residuales de algunos edificios, zonas aledañas a grandes vías vehiculares que son improvisados y que son poco seguros, debido a lo mencionado anteriormente de que los espacios públicos para la recreación están degradados y no satisfacen la demanda, además de que son de difícil acceso, deteriorando la calidad de vida de todas las personas.

## Descripción de la problemática



Figura 1 Urbanización Las Lomas Fuente propia



Figura 2 Las Tres Marías Fuente propia



Figura 3 Polideportivo de Aserri Fuente propia



Figura 4 Polideportivo de Aserri Fuente propia

En el caso de Aserri, hay varias zonas verdes de recreación, pero que algunas son de uso exclusivo para cierta población (Tres Marías y Las Lomas figura 1 y 2), otras con falta de infraestructura y algunas de difícil acceso (Polideportivo, figura 3 y 4). Por varios años se ha hablado de la consolidación del Polideportivo de Aserri, como un área con toda la infraestructura necesaria para la recreación y el deporte, sin embargo, esto no se ha logrado, sin razón alguna.

## Descripción de la problemática

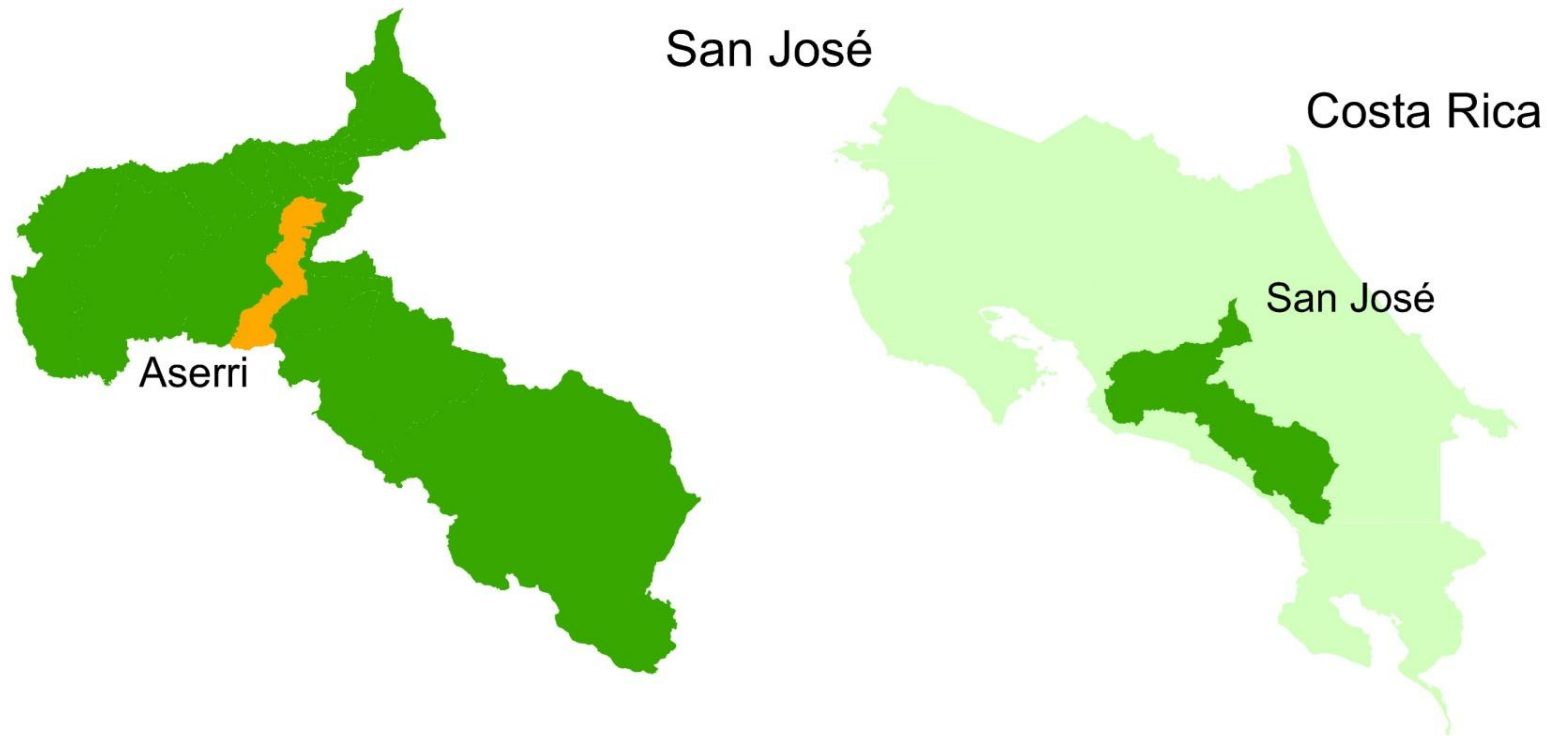
Entonces a pesar de que existen ciertas áreas verdes para la recreación, éstas son insuficientes para la población del distrito central de Aserri y Salitrillos, además de que no contemplan actividades recreativas diversas para todo tipo de personas, y sin discriminación.

También es notable el crecimiento de las personas que realizan cada vez más algún tipo de actividad física, pero que lo realizan en las calles o en espacios inapropiados para dichas actividades.

Por último se puede mencionar el desaprovechamiento de las áreas deportivas existentes, que pueden tener mejores condiciones y ofrecer espacios más agradables a los habitantes de Aserri, pero que no se da, creando lugares solos, sin mantenimiento, ni uso continuo, fomentando la “diversión negativa”.

Por lo tanto es indispensable pensar en dar una respuesta adecuada que contribuya a la recreación y el entretenimiento, y que sea tanto adecuada como con igualdad de oportunidades.

## Delimitación



### Geográfica

El estudio se realizará en el cantón 6 de San José, Aserri, en específico en los distritos de Aserri y Salitrillos, esto porque son los distritos que están mostrando más este efecto del crecimiento urbanístico, están dentro del anillo de contención de la GAM y presenta problemas con las áreas recreativas.

Figuras 5 y 6 Mapas de ubicación

Fuente: Hoja de valores de terrenos

## Objetivos

### Objetivo General

Proponer una solución a la problemática de la recreación en Aserri y Salitrillos, mediante la recuperación del polideportivo como un recursos recreativo para la comunidad, que sea adecuada e inclusiva.

Plantear una solución a la problemática de la recreación en los distritos de Aserri y Salitrillos, a través de una propuesta urbano-arquitectónica en el polideportivo que sea adecuada e inclusiva para dar una mejor calidad de vida a su población.

### Objetivos Específicos

1. Analizar la situación actual de las áreas recreativas para obtener un diagnóstico.
2. Analizar la situación desde tres puntos de vista, lugar, comunidad y municipio para obtener la información que lleve a una propuesta real.
3. Proponer una solución arquitectónica que resuelva las necesidades de recreación de forma inclusiva y adecuada.



## Justificación

Las personas necesitan de espacios para recrearse, sin embargo en la mayoría de los casos no existen, o las condiciones no son las mejores. Así según el Plan Regulador de Aserri, se nota esta deficiencia: “se encuentran diseminadas y en muchos casos se encuentran cerradas al público, siendo estas de reducido tamaño y en un estado degradado por falta de mantenimiento”. Cada lugar debe tener un mínimo de área verde por habitante, pero en la actualidad no se da esta relación. (Bernal,1985).

Contar con un espacio que, no solo sirva para el deporte, sino también para manifestaciones culturales es primordial para el desarrollo de un lugar como el distrito central de Aserri y Salitrillos y de sus habitantes, para mejorar las relaciones sociales y la calidad de vida.

Otro aspecto importante en la actualidad es la construcción desmesurada, y no se piensa en estos aspectos de la recreación, y al final no quedan espacios, o son los menos favorables (condiciones poco aptas), creándose situaciones que propician otras actividades o la subutilización de los mismos.

Además el principal objetivo del ICODER es la promoción, el apoyo y estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación de los habitantes de la República para mejorar su calidad de vida. (Mosquera, 2004:29). Por lo que es primordial brindar una opción de recreación de calidad y que responda a las necesidades de la comunidad

Según Rodríguez (sin fecha), las municipalidades pueden presentar trabas para realizar planes de recreación en sus comunidades debido a “falta de experiencia por parte de los miembros de las municipalidades y en cuanto a planear, para anticipar y eliminar áreas problemáticas”. Además agrega que “está la falta de deseo de expandir servicios de recreación comunitarios de parte de los residentes de ese municipio o pueblo”. Debido a esto se tiene que valorar la disposición, tanto del municipio de Aserri y de sus habitantes.



## Viabilidad

El distrito central de Aserri y Salitrillos, son de una dimensión pequeña, por lo que es un área manejable, en cuanto a territorio, y a la vez es el sitio en donde vivo, por lo que es fácil poder visitar las diferentes áreas verdes y recreativas que tienen los distritos.

Además que estos lugares, o la mayoría de ellos, son terrenos municipales, de asociaciones de barrios organizados, o sea de carácter público o con posibilidad de acceso y de colaboración.

En cuanto al tiempo requerido, es un proyecto manejable a corto plazo (máximo 2 años), por lo que está dentro del tiempo que se puede disponer para realizar el trabajo.

Por otro lado dentro de los recursos que el gobierno de la República de China está dando al país, una parte de ellos se están destinando a la construcción y mejoramiento de espacios públicos, dándose la posibilidad económica. Además el municipio de Aserri ha estado buscando como recuperar ciertas zonas recreativas, principalmente el Polideportivo, por lo que hay un interés del gobierno local.

## Marco Teórico

Al intentar comprender la problemática, se establece la relación entre el mejoramiento de la calidad de vida a través de la recreación. En este sentido, se debe entender que es la calidad de vida para poder establecer la relación propuesta de que la recreación ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, el por qué es esto posible.

## Calidad de Vida

La calidad de vida no solo son aspectos relacionados a tener una buena educación, un ingreso alto, o tener objetos y un estatus de vida (casas, automóviles). No se puede dejar de lado aspectos que tienen que ver con la felicidad de las personas. En esto se puede ver que la recreación aporta para que las personas satisfagan sus necesidades emocionales y por ende alcanzar un grado de felicidad y satisfacción en su vida.

*Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".*

Así también la calidad de vida con respecto a la recreación según Salazar (2007),

*"es conceptualizada como una experiencia que contribuye con el desarrollo humano y el bienestar de la comunidad. Algunas de estas contribuciones abarcan el mejoramiento físico, la salud mental, el enriquecimiento de la vida cultural, la reducción de la diversión negativa y el fortalecimiento de los lazos comunales".*

Por ende es muy importante el rescate de la recreación, debido a las tensiones que generan las ciudades y por la naturaleza de los trabajos, que agotan a las personas y les crean un alto grado de estrés.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo que es la calidad de vida, cómo es que la recreación como tal, ayuda a que ésta sea mejor. Un modelo que explica la relevancia de esto es el Modelo Teórico del Ocio de Roberto Roque Pujol, el cual establece de una manera más acertada la relación y jerarquización de términos como ocio, recreación y tiempo libre, principalmente.



## Situación Actual



Las personas en nuestros días viven de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, creando una monotonía en sus vidas, agotadora y estresante. Así en lugares llenos de superficies asfaltadas, se vive una vida poco estimulante y que no da formas de escape a estas presiones, tal como lo expresa Bernal:

*“La alienación del hormigón, el acero, el asfalto y el vidrio, la luz eterna, el incesante movimiento, el ruido y la desnaturalizadora rutina carente de creatividad, se han traducido en una alienante condición de vida para los moradores urbanos. La percepción de un paisaje transformado en la medida de lo urbano especialmente dentro de las áreas metropolitanas, está creando condiciones no solo biológicamente inaceptables, sino lo que es peor en término de valores humanos actuales; económica y socialmente indeseables.” (Bernal, 1985).*

Es una vida llena de ruido, contaminación, dominada por el automóvil, todos factores negativos, que van en contra de lo que sería una vida sana. Sumado a esto está el aspecto de la tecnología y la creación de los juegos electrónicos, que hacen que los niños y jóvenes abandonen la práctica físico recreativa por los juegos de video.



## Situación Actual

Gráfico de crecimiento poblacional mundial

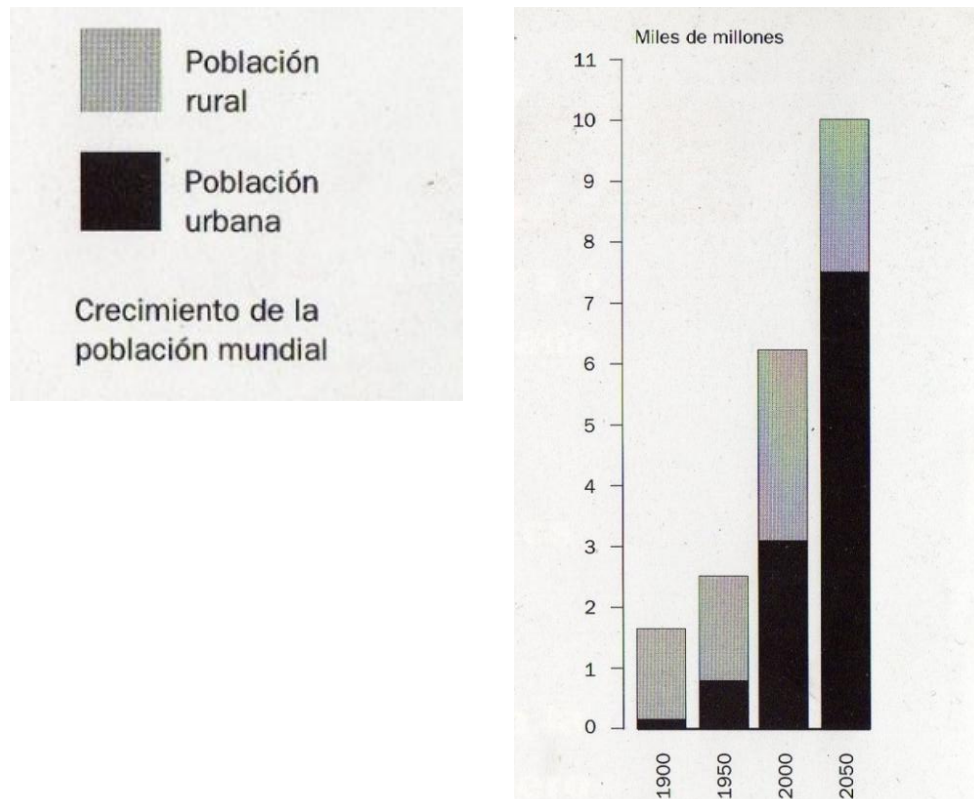


Figura 10 Ciudades para un pequeño planeta

Fuente: Richard Rogers

Es una vida llena de ruido, contaminación, dominada por el automóvil, todos factores negativos, que van en contra de lo que sería una vida sana.

La cantidad de personas que viven en la ciudad cada vez es más, va creciendo y a un ritmo acelerado. (En el 2000 ya era urbana el 75.3% de la población latinoamericana y se estima que llegará al 82.2% el 2025) Cada vez es más las personas que viven en la ciudad y menos la que vive en zonas rurales. Además del crecimiento demográfico, que provoca la saturación de las ciudades. El proceso de urbanización desmedido que se da, va acabando poco a poco con las pocas zonas que son para la recreación de las personas. Se crean grandes distancias difíciles de recorrer a pie, y con un mal servicio de transporte público, por lo que las personas que poseen tienen un automóvil, deciden usarlo y las personas que no, no buscan la forma de buscar actividades recreativas fuera de sus casas motivando un estilo de vida poco saludable.

## Situación Actual

Además la sociedad actual como dice la asociación de arquitectos de Argentina, ha evolucionado, *“poniendo en evidencia la necesidad de disponer de espacios destinados a ocupar el tiempo de ocio, consecuencia del cada vez mayor tiempo libre que las nuevas costumbres generan en la sociedad, donde los hombres, mujeres y niños sienten las influencias del aumento de la educación, conocimiento y comunicación social (Asociación de arquitectos en instalaciones deportivas de Argentina, 1996)”*.

Al no tener espacios que proporcionen la recreación o el deporte, los jóvenes buscan otras alternativas en que ocupar su tiempo libre, y por lo general no son las más adecuadas, pasando de una actividad que le puede generar mucho bien, a otras que más bien lo perjudican a él y a los demás.

*“El deporte, la recreación y el ocio es donde el hombre se expresa más espontáneamente, puesto que tiende a hacer lo que le place o le produce bien, y es aquí donde deben aparecer los organismos oficiales porque se generan hábitos de vida que se aprenden en cualquier actividad y muy especialmente en el periodo en que más interesa a la sociedad ganar un joven y que es precisamente el momento en que la persona necesita abrirse a la misma (Asociación de arquitectos en instalaciones deportivas de Argentina, 1996)”*.



## Situación Actual

Es por esto que la recreación juega un papel muy importante en la vida de las personas, ya que los separa de esa vida monótona, aburrida, estresante que llevan. Además de que alejan principalmente a los jóvenes de ciertos estilos de vida que son negativos tanto para ellos, como para la comunidad.

Una primera definición que podemos dar de recreación sería “todo aquello que significa esfuerzo del individuo por crearse nuevamente.” (Trejos, 2002). Un esfuerzo que no es estresante, por el contrario, es estimulador y motivante. Además podemos agregar que: “el término recreación comprende una importante participación en las actividades del ser humano, que se relacionan con el ocio y el tiempo libre, permitiendo a las personas satisfacer sus necesidades biológicas. (Asociación de arquitectos de Argentina, 1996.”

Debemos tener en cuenta que la recreación la puede tener cualquier persona, sin importar la edad o sus capacidades físicas o intelectuales, “esta actividad que es aplicable a todas las edades, puede realizarse en forma independiente o programada. (Asociación de arquitectos de Argentina, 1996).” Sin embargo en la actualidad la oferta de recreación, por lo general está dirigida para niños y jóvenes, y en algunos casos para adultos, dejando de lado a los adultos mayores.

Todos estos factores se pueden ver en Aserri, particularmente en lo que es el distrito central, donde en un estudio realizado por la Asociación de arquitectos de Argentina, muestran una figura en donde solo hay tres zonas para la recreación y el deporte.





## Situación Actual

Instalaciones deportivas del distrito de Aserri

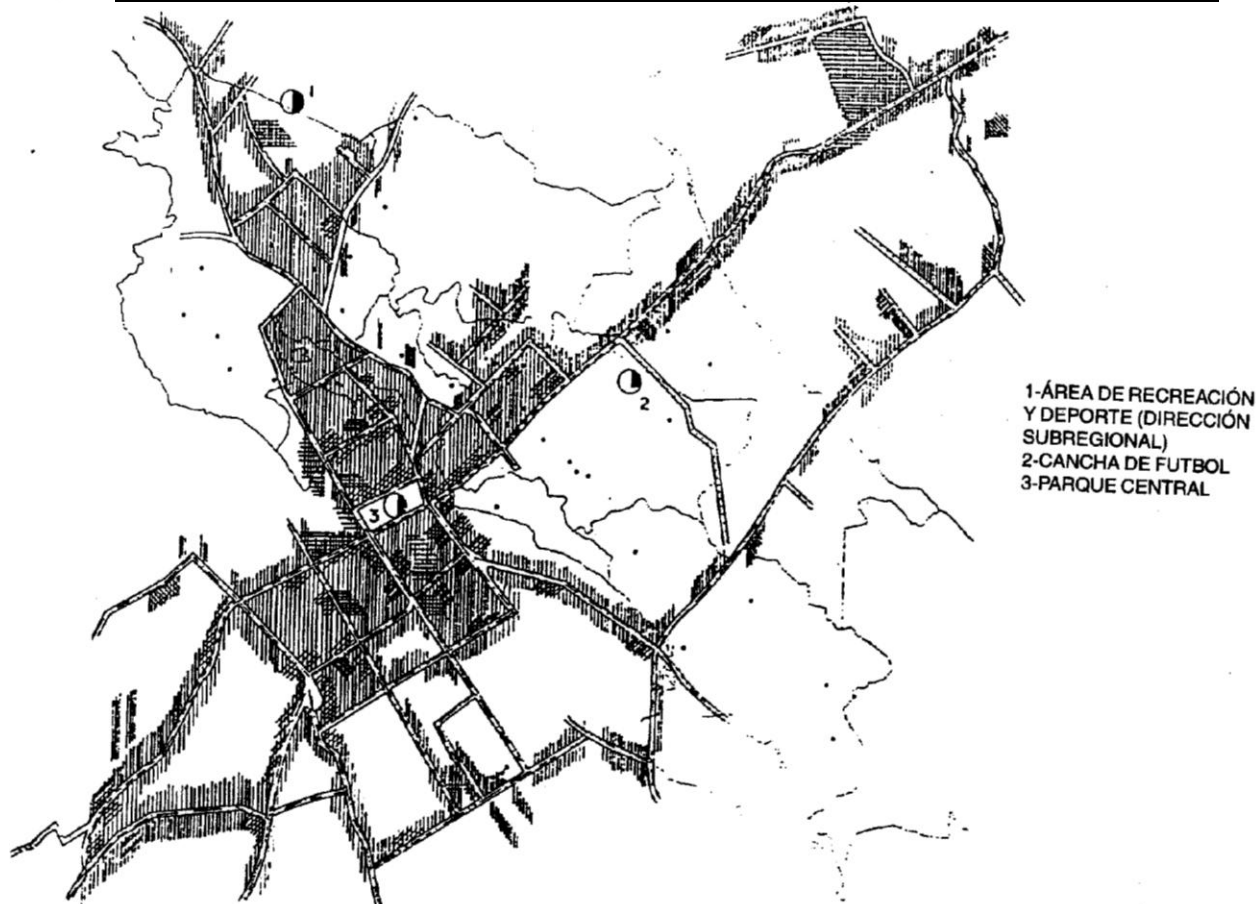
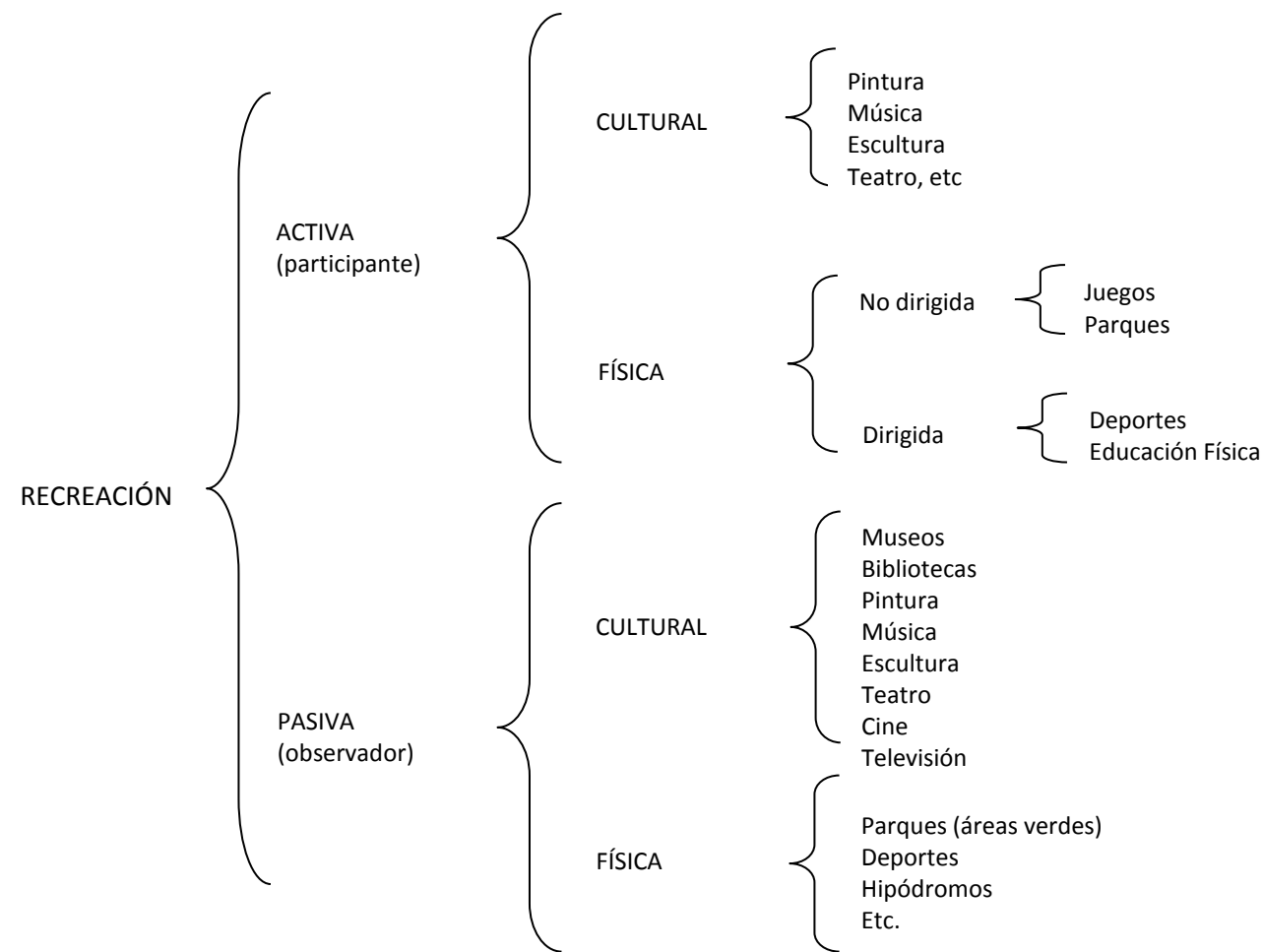


Figura 11

Fuente: Asociación de Arquitectos de Argentina

La recreación según Roque (2001), “se conceptualiza como un conjunto de opciones que permiten el desarrollo emocional, social y espiritual, además de ofrecernos placer inmediato.” También no se puede olvidar que la recreación se puede dar de forma pasiva, o sea cuando las personas son simples espectadoras de alguna actividad. “La recreación es voluntaria y puede darse en forma pasiva cuando somos espectadores de un evento deportivo, de un espectáculo de danza, de cine, de música, etc.” (Roque R., 2001). También es activa cuando “el sujeto se constituye en ejecutor de la acción: hacer deporte, actividad física, pintar, leer, tocar un instrumento musical, desarrollar artesanías, participar de juegos y pasatiempos, coleccionar, entre otras.” (Roque, R., 2001).

# Situación Actual



Según Salazar (2007), la recreación ha sido definida de muchas formas por diferentes autores, sin embargo se pueden rescatar las siguientes características en común:

- La recreación es un conjunto de actividades y experiencias
- Las actividades son agradables y producen gozo
- Las actividades son realizadas durante el tiempo libre
- Las actividades son de educación no formal
- Las actividades contribuyen con el desarrollo integral de las personas
- La persona que goza las actividades es llamada participante, usuaria, cliente o paciente
- La selección de las actividades es voluntaria
- La participación en las actividades es voluntaria

Figura 12 Diagrama 1 Subsistema de plan metropolitano de la GAM



## Situación Actual

El Plan Regulador de Aserri, aún no aprobado, en su artículo 9 del Reglamento de Zonificación de los Usos del Suelo, en las disposiciones generales (página 8) dice “las zonas de uso recreativo y deportivo corresponden a las áreas destinadas a proveer los espacios requeridos por los habitantes, para la recreación, el ocio, el esparcimiento y la práctica de deportes. Dentro de esto, se debe contemplar no solo, las áreas que son para la recreación física, sino también cultural, entre otras.

Además en el mismo Plan Regulador de Aserri, en el artículo 22 de las disposiciones generales (página 17), se define el objetivo de las zonas de uso recreativo y deportivo, el cual es: “Reservar y dotar al cantón de zonas de ocio, esparcimiento, tales como zonas verdes, parques regionales, urbanos, áreas recreativas, parques, plazas, instalaciones deportivas, zonas de encuentro, áreas comunales, entre otros”.

Todas estas actividades se realizan dentro del tiempo libre de cada persona, como se ha mencionado, pero que es el tiempo libre. Al igual que la recreación, se han dado diferentes definiciones a este término. Generalmente se dice que es el tiempo que nos queda después de trabajar, después de realizar alguna labor, pero también contempla aquel tiempo que no está relacionado al cuidado personal ni a cualquier tipo de obligación, ya sea familiar o social (Salazar, 2007).

## Situación Actual

Otro término relacionado es el deporte, entendido como “recreación, placer, pasatiempo, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. El deporte es expansión, no reposo. El deporte significa diversión liberal, espontánea y desinteresada”. (Zambrana Contreras, 1985).

El deporte está muy ligado a lo que es “el ocio, el pasatiempo, la práctica divertida y el ejercicio o el entrenamiento sin pretensiones competitivas, comerciales o profesionales”. (Zambrana, 1985).

Otros la definen

*“como una actividad física de carácter lúdico, que implica una confrontación con uno mismo, con los demás con la naturaleza y de acuerdo a ésta definición entendemos como deportivas todas las actividades que contienen en mayor o en menor medida tres factores: movimiento, juego y agonismo. (Asociación de arquitectos en instalaciones deportivas de Argentina, 1996).*

El ocio de las personas busca siempre el placer, el pasatiempo agradable, el disfrute.

*“El Hombre orienta sus ocios para restablecer un equilibrio físico y psíquico deteriorado por las tensiones inherentes a las actividades obligatorias de la vida cotidiana, de su trabajo, de la confusión y la fatiga provocadas por la excesiva densidad de su marco urbano.” (Bernal, 1985).*



## Situación Actual

La persona busca esa liberación que lo aprisiona todos los días, busca llenar el espíritu y olvidarse de la cotidianidad que lo abruma. Busca olvidar la rutina diaria, la monotonía y las tensiones.

A lo largo de la historia hubo varios personajes que definieron el ocio, así tenemos que Dumazedier lo definió como: *“el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social, o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares y sociales”.* (Zambrana, 1985).

A pesar que en los primeros años que se discutía sobre este tema se veía como un aspecto negativo, como aquellas personas “ociosas” que no se dedican a hacer nada, sin embargo, ha recobrado positivismo.

*“Podemos entender el ocio como parte del tiempo de la persona, del tiempo libre, que identifica a la persona. Hoy día el término ha adquirido distintos y positivos valores, por ejemplo, de relación humana y cultural, donde la actividad física y el deporte pueden ser el vehículo perfecto para estas relaciones.”* (Zambrana, 1985).

Otro aspecto a considerar es que deporte para todos también significa deporte en igualdad de oportunidad para todos, lo que en nuestro país estaría respaldado por la ley 7600. Igualdad que no se refiere solo a poder acceder a estos espacios, sino de poder disfrutar de las actividades recreativas que se desarrollan ahí. (Ley 7600, Igualdad de oportunidades).



## Teorías de la recreación

Existen varias teorías que se han propuesto alrededor de la recreación. Salazar (2007), realiza una clasificación de estas teorías de las cuales se rescatan las siguientes, debido al enfoque y a la relación que se da con la arquitectura. (sociología y psicología).

Estas teorías son la teoría tripartita o de las funciones de la recreación de Dumazedier, el cual “indicó que la recreación está libre del trabajo y de las obligaciones del trabajo, de la familia y de la sociedad”. Otra teoría es la Teoría del paradigma de Neulinger. Este modelo “explica la diferencia entre la recreación y la no recreación. El modelo incluye los conceptos de libertad percibida y la motivación”.

Una teoría que se debe tomar en cuenta es la propuesta por Rojek (2000), de la recreación desviada, que dice que no toda recreación y sus efectos son positivos. Lo que más adelante se refiere a la recreación negativa.

Una teoría más es la Teoría de la fluidez/concentración/inmersión, planteada por Csikzentmihalyi (Flow Theory). “la teoría explica que la gente está inmersa cuando emplea tiempo en una actividad que realmente le gusta y se concentra tanto en la actividad que no se da cuenta que el tiempo pasa y de lo que está sucediendo alrededor.”

En el país un autor experto en el tema, Roberto Roque Pujol (2008), propuso un Modelo Teórico del Ocio, a partir de las teorías antes mencionadas, en el cual establece la relación entre los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación, así como con la calidad de vida.



## Modelo Teórico del Ocio

Modelo Teórico de l Ocio

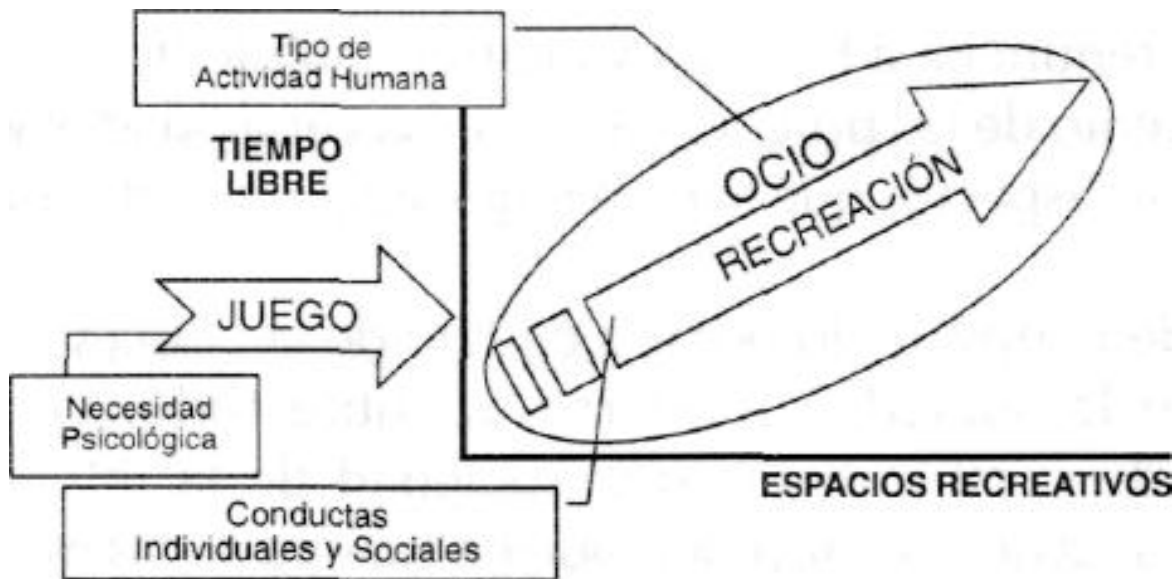


Figura 13.

Roberto Roque Pujol

Se ha visto como las definiciones de ocio, tiempo libre y recreación presentan características similares, que llegan a confundir y a crear ambigüedades al respecto.

Roberto Roque Pujol establece un acercamiento más acertado en cuanto a la relación que existe entre estos términos que se puede apreciar en los siguientes diagramas:

## El Ocio

Según Roque (2008) el ocio es un campo de acción en la vida de las personas completamente independiente, que presenta sus leyes y características que la distinguen y del cual se obtienen resultados en la vida de las personas en cuanto a lo que es una mejor calidad de vida.

Además agrega que:

*“...el ocio (y su proceso derivado, la recreación) se convierte en un medio para la estabilidad social y la canalización de las tensiones sociopolíticas, y un instrumento para el desarrollo social y humano, que promueve eficaz y activamente el mejoramiento de la calidad de la vida en la sociedad y en la prevención de muchos problemas sociales y de salud, como la delincuencia, la drogadicción, la obesidad y muchas enfermedades psicosomáticas” (2008)*

Roque menciona que el ocio se trata de una esfera de la vida:

En la que existe relativamente poca determinación externa sobre la conducta;

En la que domina la libertad y, sobre todo, la percepción de la libertad;

En la que la búsqueda del placer ejerce la fuerza dinamizadora fundamental;

En la que la práctica individual depende de procesos de selección guiados por motivaciones, intereses, valores y otros elementos intrínsecos a la personalidad;

En la que coexisten actividades de muy diversa naturaleza, cuyos sujetos pueden ser públicos o privados, o una combinación de ambos, y cuyos actores y/o receptores se distribuyen por los diversos estratos de la sociedad;





## El Ocio

En la que ocurren activos y profundos procesos formativos y se expresa con claridad la educación no formal; Y en la que se ejerce –con una nitidez y una fuerza no comparable en otro tipo de actividad- el proceso de humanización del propio ser humano, su transformación y desarrollo. (2008)

Debido a que el ocio es visto como una esfera de la vida, tiene que suplir alguna necesidad para que sea visto de esta manera. El ocio satisface dos necesidades humanas de gran importancia: “la conservación, equilibrio o restauración de las capacidades individuales, comúnmente llamada necesidad de equilibrio psicofísico, y el desarrollo de esas capacidades.” (Roque, 2008).

### Necesidad de equilibrio psicofísico.

Esta necesidad está relacionada con el gasto de la fuerza debido al trabajo diario, con el cual se busca su restauración para que la persona pueda seguir siendo productiva y activa en el contexto de las demandas sociales.

Tal como lo expresa Roque “...el equilibrio psicofísico, que consiste en una serie de funciones subordinadas; tales como, por un lado, la canalización de tensiones, un escape a las presiones de la vida (que puede llegar hasta el uso de las drogas), el empleo socialmente aceptado de la agresividad y la alternativa al aburrimiento”. (2008).

## El Ocio

### Necesidad de desarrollo

Esta necesidad se centra en el perfeccionamiento de las capacidades de las personas y a la adquisición de nuevas habilidades, tanto física como mentalmente.

### Características del ocio

Se pueden rescatar tres características importantes del ocio, que hacen que el ocio se diferencie de las demás esferas de la actividad vital humana:

La libertad respecto a restricciones externas al individuo, sobre todo la percepción de esa libertad;

Motivaciones y satisfacciones intrínsecas, unidas a un sentimiento de placer que emana de la satisfacción de las necesidades de equilibrio y desarrollo psicosomático;

Un compromiso personal con la actividad que es el resultado de una atención concentrada en el objeto y el flujo de las percepciones y capacidades hacia la ejecución de la actividad. (Roque 2008:10).

Un aspecto importante es que estas características se expresan a través de diferentes conjuntos de opciones recreativas existentes en la sociedad, tales como la cultura artística y literaria, la cultura física y el deporte, la cultura del turismo, la cultura popular urbana, entre otras, que todas juntas constituyen la extensión del concepto de ocio.



## El Ocio

### La característica de la libertad

El autor menciona que es libre porque “tiene su fin en sí misma y se realiza sin la mediación compulsiva de influencias externas directas, como la búsqueda del sustento, leyes y disposiciones legales, presiones familiares, compromisos políticos, regímenes y disciplinas institucionales”. (2008). Pero que, existen un conjunto de presiones indirectas que pueden ser agrupadas en dos campos: condicionamientos socioambientales y psicosociales, por lo que estos condicionamientos se convierte en el límite de lo posible, por lo que se habla de una percepción de libertad y no de una libertad como tal.

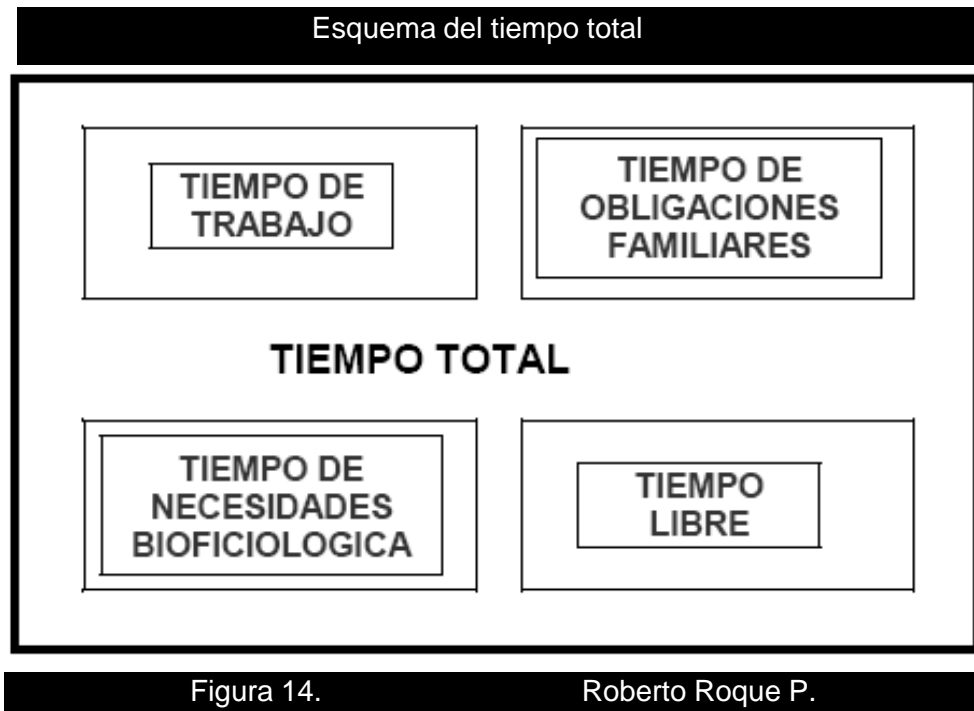
### La característica del placer

Este placer no se reduce solo a restauración o al equilibrio que se ha mencionado, sino que alcanza lo que se ha denominado la necesidad de desarrollo de la personalidad. Y se obtiene el placer a través del conjunto de opciones recreativas que el ocio brinda, esto según Roque (2008:19), como lo menciona: “el placer experimentado en el ocio es así la resultante del ejercicio de la libertad de creación, experimentación y percepción que es uno de los rasgos definitorios de la actividad recreativa.



## El Tiempo Libre

Un esquema que presenta la situación del tiempo libre es el siguiente:



Viendo este esquema se puede observar que el tiempo libre es todo aquel tiempo que queda después de terminadas las tareas y actividades necesarias para la vida u obligatorias. (Roque 2008), convirtiendo el tiempo libre en una definición residual, porque es algo que sobra del tiempo total.

Como lo menciona Roque el "tiempo libre es el tiempo liberado de las obligaciones y deberes, que cada persona tiene para sí y que ofrece la posibilidad de que el individuo elija las actividades que le motive e interese sin presiones y con la sola guía de sus motivaciones y gustos. La libertad es la característica central de esta porción del tiempo es la nota distintiva de la lógica es esta definición "residual" (2008)

## Los Espacios Recreativos

Este otro factor importante junto con el tiempo libre que influyen en el ocio. En cuanto a este aspecto Roque hace dos observaciones:

La primera es que si bien el tiempo libre es el ámbito temporal del ocio y la recreación; los espacios recreativos son el entorno geográfico y ambiental en donde ocurren las actividades recreativas (Roque 2008)

La segunda es que si bien en estos espacios hay personas que trabajan, no por eso dejan de ser espacios recreativos. “..en la sociedad existe una especialización de los espacios, de forma tal que es indudable que un centro de trabajo es para trabajar, aunque en él se hagan otras actividades y que un centro recreativo es para emplear el tiempo libre aunque haya personas que trabajen en él.” (Roque 2008).



Figura 15.

Roberto Roque P.

## La Recreación

La recreación es la manifestación del ocio, es la recreación en donde las personas logran restaurarse y encontrar el equilibrio después de las tareas y obligaciones de la vida. Sin embargo, como se ha visto la recreación ha tenido sus ambigüedades y se le ha confundido con el ocio.

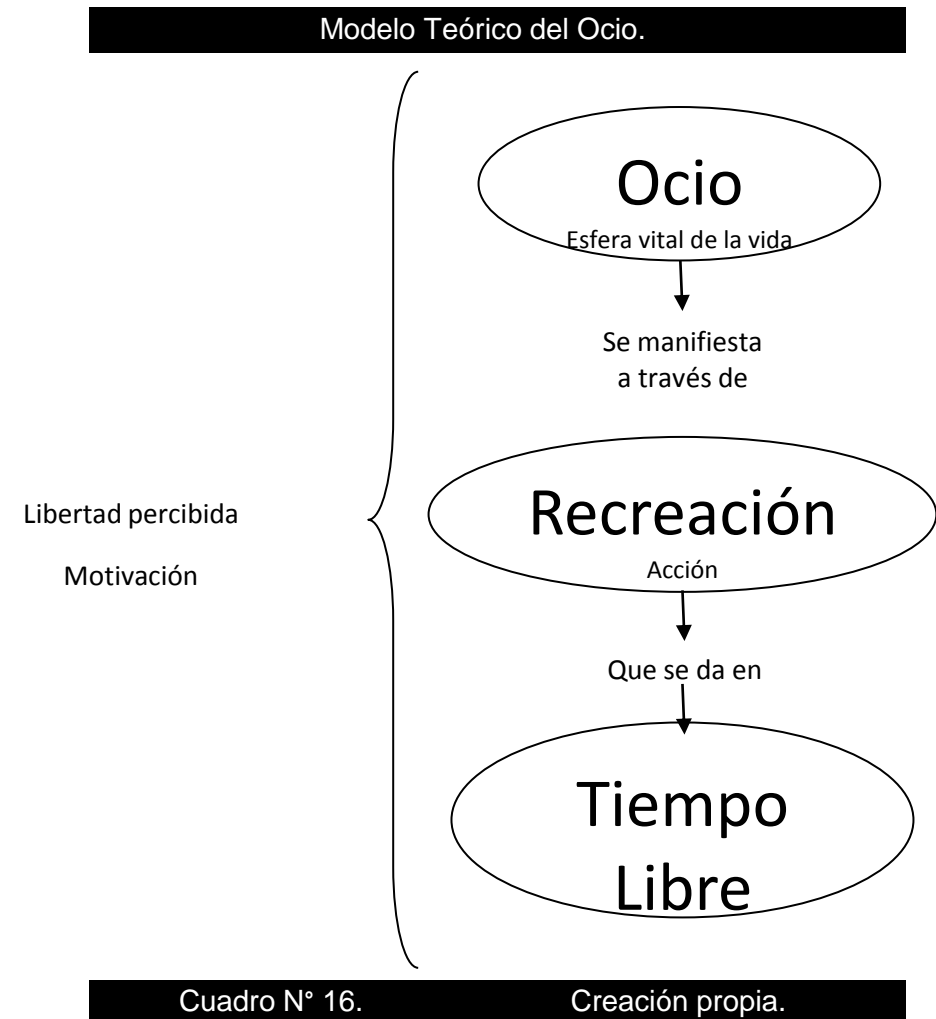
Así Roque establece que “una acepción clara de la recreación es comprenderla como una actividad, o un conjunto de actividades, inherentes al ocio, por lo que comparten todas sus características definitorias. La recreación, así concebida, es la expresión del ocio en actividades concretas” (2008).

Por lo tanto el ocio es un fenómeno, que no se ve, lo que vemos es su manifestación representada en la recreación, entendida como una “manifestación práctica y concreta del ocio” (Roque 2008).

La recreación se puede analizar tanto a nivel individual, como social, pero en lo social es donde se encuentra la principal característica y diferencia con el ocio. En este aspecto entra en juego la variedad de programas recreativos organizados que integran las opciones recreativas y que “es precisamente el conjunto de esos programas recreativos de muy diverso tipo que distintos agentes sociales generan y llevan a la práctica motivados por móviles muy diversos lo que es la recreación”. (Roque 2008).

## La Recreación

Este cuadro sintetiza el modelo expuesto por Roque Pujol:



## Papel del Gobierno

Los gobiernos, en especial los gobiernos locales juegan un papel muy importante en cuanto a la recreación se refiere.

Cuando la recreación está a cargo del municipio, se logran varios beneficios, dentro de los cuales podemos citar los siguientes (Rodriguez, sin fecha)

La recreación comunitaria es democrática, no tiene barreras y ninguna persona o grupo puede ser en ningún caso dueños privados de una recreación comunitaria.

Los servicios pueden ser provistos con menos costos que los administrados en una unidad de recreación.

La adquisición de tierras es mejor conseguida o logrado por la municipalidad.

El financiamiento es mejor hecho a través del nivel municipal.

Como se puede ver, la participación de la municipalidad en la recreación de su comunidad es muy importante, y se pueden lograr mejores resultados.

Para poder realizar una buena recreación en la comunidad, se debe tener de un plan de recreación. Este plan es una gran herramienta para lograr con éxito los objetivos de una buena recreación en una comunidad, ya que “su propósito es servir de fundamento para construir la necesaria estructura municipal, programas, áreas y facilidades o instalaciones para reunir las necesidades de recreación del pueblo entero y proveer un medio ambiente atractivo”.

(Rodriguez, sin fecha). Sin embargo, se puede observar que a pesar de que existe esta herramienta, no se pone en práctica o es mal utilizada por los municipios de nuestro país.





## Actividades Recreativas

En el modelo teórico del ocio se menciona que el ocio se manifiesta en la recreación, en las actividades recreativas. Por lo tanto las actividades recreativas se llevan a cabo durante el tiempo libre. No importa si es de forma individual o grupal, o cuantas veces se realicen. Varios autores hacen diferentes clasificaciones de las actividades recreativas, de las cuales Salazar (2007), hace la siguiente simplificación de categorías:

Deportes, juegos y actividades físicas.

Deportes

Juegos

Actividades físicas

Actividades artísticas

Música

Artes plásticas/manualidades

Danza/baile

Drama/teatro

Recreación social

Fiestas, reuniones sociales

Celebraciones, festivales

Actividades socializadoras

Actividades relacionadas con comida

Visitas, conversaciones, clubes

Descubrimiento de talentos

•Recreación social

•Fiestas, reuniones sociales

•Celebraciones, festivales

•Actividades socializadoras

•Actividades relacionadas con comida

•Visitas, conversaciones, clubes

•Descubrimiento de talentos

•Actividades cognoscitivas

•Redacción

•Lectura

•Oratoria

•Discusión de temas

•Estudio de temas

•Actividades con la computadora

•Juegos pasivos (de papel y lápiz, rompecabezas, entre otros)



## Actividades Recreativas

- Actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza
- Actividades y deportes relacionados con la naturaleza:
- Preservación del ambiente.

Actividades de enriquecimiento y actualización personal

Clases, cursos

Talleres

Congresos, seminarios

Pasatiempos

Colección

Modelos a escala

Otros

Turismo

Cruceros

Ecoturismo

Lugar específico (parques, volcanes, playas,...)

Como se ve la recreación no solo tiene que ver con actividades físicas, sino también con un sinfín de otras actividades. Pero para este estudio se van a obviar algunas de las actividades recreativas antes mencionadas, que por razones geográficas o de disponibilidad son imposibles.

## Actividades Negativas

Si bien toda recreación es diversión, esto no implica lo contrario. En nuestros días se puede observar como las personas, entre ellos los jóvenes practican una serie de actividades recreativas que son perjudiciales para ellos y para la sociedad. Actividades que no son saludables, sino que más bien son perjudiciales para quienes las practican y para los demás que no participan y, que hasta son prohibidas por la ley. Algunas de estas actividades que proporcionan diversión negativa están el alcoholismo, las drogas, las apuestas, las guerras de pandillas, el abuso del sexo, la violencia, el vandalismo entre otras. (Salazar 2007). A pesar de esto, se puede ver reflejada estas actividades en los jóvenes, donde toman fuman, y manejan en esos estados.



Entonces respecto a lo anterior se debe tener cuidado al hablar de recreación, que este tipo de actividades de diversión negativa, a pesar de producir gozo, no están contempladas, ya que no producen un desarrollo integral, a pesar de que se realicen en el tiempo libre. Son este tipo de actividades las que se están buscando cambiar. Este tipo de diversión se puede ver claramente en las comunidades del país, y en la de Aserri no es la excepción. Jóvenes ingiriendo licor y consumiendo drogas en áreas públicas, creando modos de vida que no son buenos para nadie.

## Áreas Verdes

Dentro de las áreas recreativas o espacios recreativos están las áreas verdes, que proporcionan espacios de recreación de distintos tipos y que brindan espacios agradables dentro de la trama de las ciudades, pero que actualmente se ha dejado de lado, afectando la calidad de vida de los habitantes. “Nuestro urbanismo muestra un fatal y desaprensivo desentendimiento de la vital importancia de la vegetación y de las áreas verdes en el planteamiento de nuestros espacios urbanos”. (Bernal, 1985).

Para poder definir que es un área verde debemos tener en cuenta que:

*“es toda superficie urbana o rural cuyos elementos constituyentes principales son los vegetales y cuyos fines específicos son los recreacionales, ubicada en un espacio abierto y concebida en función de las metas sociales, espirituales, culturales, físicas, sanitarias, recreacionales, lúdicas y/o estéticas de un hombre, una comunidad o una sociedad”. (Bernal, 1985).*



Figura 19 Areas verdes Fuente: Internet



Figura 20 Areas verdes Fuente: Internet



## Áreas Verdes

En resumen se puede decir que un área verde “es cualquier superficie abierta vegetalizada, diseñada y equipada para cumplir funciones específicas de recreación.” (Bernal, 1985). Las áreas verdes cumplen diversas funciones, una de ellas es la recreativa, ya que proporciona un espacio diferente al que todas las personas viven a diario en la ciudad. “La recreación como proceso de reactivar y renovar el organismo y el espíritu del hombre en ninguna parte encuentra más adecuado marco que en el área verde diseñada con propósitos recreacionales”. (Bernal, 1985). Así dentro de las áreas verdes de recreación, existen varios tipos según la función que se dé en el área. Estas funciones van desde los paseos, el descanso y la observación hasta la actividad física. Entonces se tiene por un lado las áreas verdes de recreación pasiva que:

*“Comprenden espacios libres destinados a esparcimientos no organizados, sin perjuicio de que el espacio esté especializado para producir un divertimento estético o se permita la ejecución de esparcimientos menores tales como lecturas, paseos, descanso, observación de la naturaleza, etc. (Bernal, 1985), y las áreas verdes de recreación activa las cuales “su equipamiento y diseño muestra una especialización en función de las actividades recreativas que para su ejecución requieren cierto grado de expansión física. (Bernal, 1985).*



Figura 21 Areas verdes Fuente: Internet



Figura 22 Areas verdes Fuente: Internet

## Deporte para todos

En la actualidad muchas personas se han dado cuenta que realizar una actividad física mejora su salud.

*“Se han convencido de que por medio del movimiento rompen un poco con la monotonía que suponen las obligaciones cotidianas y de que, además, ese movimiento puede servir de escape a las tensiones acumuladas a lo largo de la jornada.” (Zambrana 1985).*

El no practicar alguna actividad física con regularidad, causa que los órganos del cuerpo pierdan resistencia, debido a la falta de uso. “Los músculos encargados de movernos se “aburren” y se atrofian, debido a la inactividad.” (Zambrana, 1985).

Hay varias razones por las que las personas cada vez más practican algún tipo de actividad físico-deportiva, de las cuales podemos citar las tres siguientes:

Una actividad deportiva o recreativa, siempre que lleve consigo cierto grado de ejercicio físico regular y metódico, mejora el funcionamiento fisiológico del organismo.

Las actividades físico-deportivas favorecen el contacto social, crea más posibilidades de hacer amigos en un ambiente más relajado, menos convencional y más favorecedor de la natural relación social entre las personas.

La satisfacción que produce el aprendizaje de nuevas destrezas o la mejora de aquellas que ya se poseen. (Zambrana, 1985).



Figura 23

Fuente: Internet



Figura 24

Fuente: Internet

## Beneficios de la recreación

Cuando se habla de beneficios se puede pensar en beneficios en la salud de las personas solamente. Sin embargo, la recreación tiene beneficios tanto personales, como para la sociedad. Respecto a esto podemos hacer la siguiente clasificación según Salazar (2007)

### Beneficios personales:

#### Físicos

Un aspecto que no podemos dejar de lado son los beneficios que se obtienen al realizar alguna actividad física, ya sea de forma recreativa, deporte o por ocio. Son los que más se estudian porque están relacionados con la actividad física que se realiza en el tiempo libre.

*“Se ha establecido de forma científicamente comprobada que los beneficios de la recreación y la actividad física para la salud han sido resaltados en las últimas décadas a nivel internacional, debido, entre otros importantes factores, al desarrollo de las investigaciones en la medicina, que han probado en numerosos estudios independientes la relación entre el movimiento humano y la prevención (e incluso la cura) de diferentes enfermedades crónico degenerativas no transmisibles. De igual forma, las investigaciones han afirmado el estrecho vínculo existente entre la calidad de la vida en general y el uso activo y pleno del tiempo libre. (Roque, R., 1999)”*



## Beneficios de la recreación

De acuerdo con dos autores, Audrey y Manley (1999), existen pruebas científicas que permiten comprobar que el ejercicio, el deporte y la recreación:

*Disminuye el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en general y por enfermedad isquémica del corazón en particular.*

*Reduce el riesgo de cáncer de colon y; probablemente, aunque actualmente no se dispone de datos suficientes para poder afirmarlo con seguridad, también de otros tipos de cáncer (recto, próstata, testículos, mama, endometrio, ovario).*

*Disminuye el riesgo de diabetes mellitus no insulino dependiente.*

*Tiene un efecto beneficioso sobre el sistema musculoesquelético y puede constituir un arma terapéutica contra enfermedades osteoarticulares, especialmente osteoartritis y osteoporosis.*

*Previene la obesidad y mejora la distribución de grasa corporal.*

*Puede reducir el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales.*

*Mejora la calidad de vida por sus efectos psicológicos funcionales y locomotores.*





## Beneficios de la recreación

Son muchos los beneficios que la actividad física, el deporte y la recreación ofrecen en diferentes campos. Según Roque (2001), permite formar personas con:

- Disciplina para asumir, d manera más acertada, el estudio, el trabajo, la vida familiar, los límites y otras formas de sana convivencia.
- Solidaridad, para entender y comprender los problemas, las limitaciones, la amistad y el compartir.
- Capacidad de trabajar con otros, entendiendo las diferencias, las potencialidades y la necesidad de ofrecernos y ofrecer espacios de comunicación y de crecimiento.
- Las disciplinas que nos ocupan nos permiten desarrollar de manera natural y agradable acciones que formarán nuestra personalidad, logrando niños, jóvenes, mujeres, adultos y personas mayores más sanas que sabrán canalizar su agresividad negativa y enfrentar la vida con actitudes positivas y realizadoras.

## Beneficios de la recreación

### Sociopsicológicos

Estos son otros beneficios que se logran con la recreación, ya que permite crear en la persona condiciones favorables hacia la vida. Permite que las se relacionen y produce un sentimiento de amistad y el deseo de compartir con las demás personas. (Salazar 2007).

Según Salazar (2007), la participación de diversas actividades recreativas ya sea pasivas o dinámicas (participante), las personas:

Mejoran el estado sociopsicológico y las características como la autoestima, la autonomía, la autoconfianza, la autoimagen, el humor, la moral, el bienestar percibido, el relajamiento, la comunicación con las demás personas, las interacciones sociales, la amistad, la aceptación de envejecer, el sentimiento de libertad, el sentimiento de ser competente, el locus de control, la satisfacción de la vida, el sentirse feliz, el reír, el compartir y el ser juguetón

Reducen la ansiedad, el agotamiento, los problemas somáticos, el estrés, la depresión, los sentimientos de falta de esperanza y de ayuda, la soledad, el aburrimiento y los síntomas de algunas enfermedades (Arimond y Petrick, 1998; Boyd Y McGuire, 1996; Broach y Dattilo, 1996; Driver, 1992; Dupuis y Smale 1995; Iwasaki y Schneider, 2003; Lord, 1997; Martin, 1996; Melamed, Meiry Samson, 1995; Nichols y Fines, 1995; Searle, Mahon, Iso-Ahola, Sdrolas y van Dyck, 1995; Silbereisen, 2003; Stebbins, 1996).



## Beneficios de la recreación

### Intelectuales o cognoscitivos

A pesar que la recreación tiene que ver más con el entretenimiento, también lleva implícito un beneficio intelectual o cognoscitivo, que las personas no notan. Dentro de estos se puede mencionar el aprendizaje de nuevas destrezas, nuevos lugares, valores y comportamientos; el cooperar, observar, inferir, concluir y resolver problemas; el mejoramiento de la memoria visual de lugares, animales y cosas y la promoción del desarrollo físico-mental, especialmente de la población infantil (Barneett, 1990; Cordes, 1991; Gibson, 1998; Hendy, 200; Roggenbuck, Loomis y Dagostino, 1990) (Salazar 2007)

### Espirituales

Este es un asunto que también se ve beneficiado con la recreación donde se relaciona con la satisfacción de necesidades recreativas, con la autoestima y el desarrollo personal.



## Beneficios de la recreación

Beneficios para la sociedad:

### Para la familia y los grupos sociales

Según Salazar (2007), los beneficios que se pueden obtener para la familia por medio de la recreación son la cohesión familiar, la estabilidad marital, la satisfacción de la vida en familia, la cercanía emocional, el respeto mutuo, la lealtad en las relaciones con familiares, la destreza de lidiar con reglas, la oportunidad de conocer las necesidades de otras personas, la adquisición de destrezas para resolver problemas, el fortalecimiento de las relaciones entre madres/padres e hijas/hijos, la oportunidad para realizar actividades agradables en familia, el mejorar la calidad general de la vida familiar, el aprendizaje y el reforzamiento de valores familiares y las buenas relaciones con las demás personas, el mejoramiento de la comunicación, el fortalecimiento de la cooperación, el uso del tiempo libre en forma positiva, el mejoramiento de la salud y la adquisición de destrezas sociales, físicas y recreativas (Dupuis y Pedlar, 1995; Lord y Ochocka, 1995; Mactavish y Schleien, 1998; Orthner, 1998; Shaul y Gramann, 1998; Smith, 1997; Zabriskie, 2000).

### Para grupos sociales

Según Salazar (2007:46) la participación en programas recreativos reduce la participación en la delincuencia, el uso de drogas, la adicción al alcohol, los embarazos en adolescentes y otros comportamientos negativos (Arai, 1996; Davidson, 1996; Driver, 1992; Fox, Ryan, van Dyck, Chivers, Chuchmach y Quesnel, 1998; Halliday, 1991; Hutchinson y Nogradi, 1996; Labonté, 1996; Lord y Ochocka, 1995; Parsons, 1996; Pedlar, 1996; Reid y van Dreunen, 1996; Sefton y Mummery, 1991; Stromann, 1996).



## Beneficios de la recreación

### Económicos

Referido a los beneficios económicos, estos se ven, cuando se reducen los costos de los servicios de salud, ya que como se ha visto la recreación física ayuda a que las personas mantengan una vida sana y con esto se reducen los costos en los servicios médicos. Además otro factor es que ayuda a reducir los costos de procedimientos y programas judiciales.

### Ambientales

Por medio de las actividades recreativas, las personas aprenden acerca de la flora y la fauna de los lugares que visitan, de las especies en peligro de extinción; valoran la vida salvaje y las zonas protegidas; experimentan vivencias espirituales al estar en contacto con la naturaleza; aprenden acerca de la historia del lugar; aprecian los paisajes; experimentan paz y tranquilidad; reducen la tensión y adquieren una actitud positiva hacia el ambiente (Achana y O'Leary, 2000; Driver, 1992; Roggenbuck, Loomis y Dagostino, 1991; Sefton y Mummary, 1995; Swinnerton, 1999).



## Adulto Mayor

Las personas adultas llegan a disponer de mayor tiempo libre en la vejez debido a que se deja de trabajar, al menos de forma remunerada, provocándose un cambio drástico en las actividades cotidianas. Provocando también el contacto con las personas que normalmente se relacionaba.

Proyecto de vida Cambio de mentalidad “ya estamos mayores”. Para lograr disfrutar de nuestro tiempo libre, debemos querer mantener una disciplina personal en nuestra alimentación, realizar ejercicio, y planificar nuestro tiempo en actividades provechosas.

Actualmente la persona adulta mayor juega un papel activo en la sociedad.

### *Diversidad de oportunidades de desarrollo personal*

Las actividades que las personas adultas mayores deben practicar, no solo deben permitir el disfrute, sino también el desarrollo personal que se ha hablado anteriormente en general, y que esto traiga consigo beneficios a la persona.

Como primer actividad se menciona la física, ya que ayuda a mantener el cuerpo, para que el envejecimiento no tenga tanto efecto. De esta forma “aumenta la fuerza, el equilibrio, la elasticidad, la agilidad y la capacidad pulmonar, y la fatiga entre otros beneficios”. (AGECO). Además de los efectos físicos se logran otros efectos relacionados con el estado de ánimo. En este aspecto se debe contemplar que a pesar de que es bueno querer hacer deportes a cualquier edad, se recomiendan los deportes no agresivos.



Figura 25 Fuente: Internet

## Adulto Mayor

Algunos de deportes recomendados en la edad adulta son:

Caminar.	Gimnasia de mantenimiento.	Prácticas orientales (yoga).	Deportes con bola (billar, boliche, tenis).
Natación	Caza y pesca	Deportes en plena naturaleza (caminatas).	

Otro tipo de actividades que se pueden hacer son las educativas, buscando desarrollar no solo la capacidad creativa de la persona sino también incorporar un nuevo estilo de vida. Entre ellas se tienen:

Adquirir hábitos saludables de alimentación, ejercicio y descanso.

Aprender temas nuevos, por ejemplo sobre arte, historia, literatura, política, agricultura, cuidado de animales, manualidades, entre otras.

Aprender a leer y a escribir.

Viajar o pasear por otras comunidades de nuestro país.

Con esto, lo que se busca es “ejercitar el nivel de atención, la memoria y la capacidad de análisis” (AGECO) principalmente.

Un tipo más de actividad que se puede desarrollar son las ocupacionales. Son actividades que “ponen a prueba las capacidades y traen beneficios de tipo físico y psíquico. Dentro de estas actividades se tienen:

Realización de trabajos manuales, pintura, escultura, artesanías, música, escritura.

Coleccionismo.

Por último se tienen las actividades sociales, desde las relaciones íntimas con familiares y amigos hasta aquellas que suponen un compromiso activo con la sociedad. (Participación comunitaria por medio del voluntariado, campañas municipales, asociaciones vecinales).



## Humanización y calidad de vida

El tema que se está desarrollando establece la relación entre calidad de vida y la recreación, pero desde el punto de vista del arquitecto como puede este lograr una mejor calidad de vida para las personas a través de una propuesta arquitectónica o urbana.

El arquitecto Tomás Martínez, en su libro Nuevas Polis, plantea que se puede lograr una mejor calidad de vida a través de la humanización de la ciudad.

A que se refiere con la humanización de la ciudad, es devolverse el espacio a las personas, que estas se adueñen de los espacios públicos, a través de diferentes actividades e intereses. “Para generar vida en los espacios públicos es necesario generar actividades, intereses y atracción de gente, para que así se unan más personas y eventos, dándole permanencia, magnitud y duración a la vida pública y generando urbanidad”. (Martínez, 2009).



Figura 26

Fuente: Internet



## Humanización y calidad de vida

Otro factor importante es la peatonización, ya que esto permite que las personas hagan uso de la ciudad, la recorran y se sientan seguros en ella. Además la peatonización permite ahorrar el consumo de combustible, disminuye las emisiones de gases y de ruido, permite que las personas realicen ejercicio cerca del hogar y compacta la ciudad.

Martínez menciona que hay cuatro factores de éxito para la peatonización:

Adecuado espacio para circulación y claridad en la orientación de funciones.

Facilidades de acceso y cruces peatonales con la vialidad vehicular.

Mobiliario, arborización y facilidades para brindar confort.

Muchas puertas y actividades comerciales a los costados y a lo largo del recorrido. (Martínez 2009:95).

Como se puede ver, un aspecto muy importante en el desarrollo del tema es darle vida a los espacios públicos, para que las personas utilicen los lugares, se sientan dueños de ellos y además crean lo que se denomina seguridad natural, o sea que las mismas personas vigilan del lugar a través de su permanencia en los sitios públicos.

Y como el modelo teórico del ocio de Roque lo explica, la recreación se logra a través de las actividades recreativas, durante el tiempo libre, por lo que los espacios públicos juegan un papel muy importante en la consecución de esta meta. Los espacios públicos pueden y deben brindar esos espacios de recreación que las personas necesitan para una mejor calidad de vida, siendo de libre acceso, de libre elección, sintiéndose parte de lugar y generando vida social en las ciudades.



Figura 27

Fuente: Internet



Figura 28

Fuente: Internet

## Sostenibilidad

Otro problema adicional al que se viene hablando, es la conservación del medio ambiente y la protección del planeta a través de un término denominado sostenibilidad.

Los problemas que surgen a raíz de las ciudades cada vez son mayores. Problemas con el transporte, de largas horas de viaje, con la contaminación producida por los automotores y las fábricas. Las ciudades actuales consumen tres cuartas partes de la energía mundial y provocan al menos tres cuartas partes de la contaminación total. (Richard Rogers, sin fecha). Todo esto ha llevado al hombre a buscar una solución que permita seguir aprovechando los recursos sin ponerlos en riesgo. De estos problemas nace lo que se ha llamado la sostenibilidad. La sostenibilidad es satisfacer las necesidades del presente y sin poner el riesgo las del futuro, asegurar las del futuro. (Richard Roger, sin fecha). La Comisión Mundial sobre y el Ambiente y Desarrollo (Comisión Brundland) en 1987, definió Desarrollo Sostenible como: “el desarrollo que asegura las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para enfrentarse a sus propias necesidades.”

Dentro de este tema una propuesta de recreación, tiene que llevar implícita esta relación con la sostenibilidad. Llevar a las personas de una manera lúdica y libre a entender y a usar los beneficios que se obtienen, de usar mejor o de una manera más racional los recursos disponibles.



Figura 29

Fuente: Internet

## Sostenibilidad

Esto permite hacer un uso racional además de reutilizar elementos que antes se desechaban creyendo que ya no tenían más potencial de uso de los recursos, además de cambiar la forma de pensar.

Además según Richard Rogers (sin fecha), la sostenibilidad significa una vida mejor para las generaciones futuras, una vida mejor que también significa una mejor calidad de vida.

Entonces el enfoque que Richard Rogers le da a la sostenibilidad urbana está en la reinterpretación del modelo de “ciudad densa” o “ciudad compacta” o sea una ciudad densa y socialmente diversa donde las actividades sociales y económicas se solapan y donde las comunidades puedan integrarse en su vecindario. (Richard Rogers 33).

Además esto lleva consigo establecer en la misma propuesta tratamientos y estrategias que ayuden a la sostenibilidad. Y a un mejor aprovechamiento de los recursos. Dejar de lado sistemas que se han venido utilizando y darle paso a nuevas estrategias. Los actuales procesos lineales que generan polución a partir de la producción deben reemplazarse por procesos circulares de uso y reutilización (Richard Rogers, sin fecha).

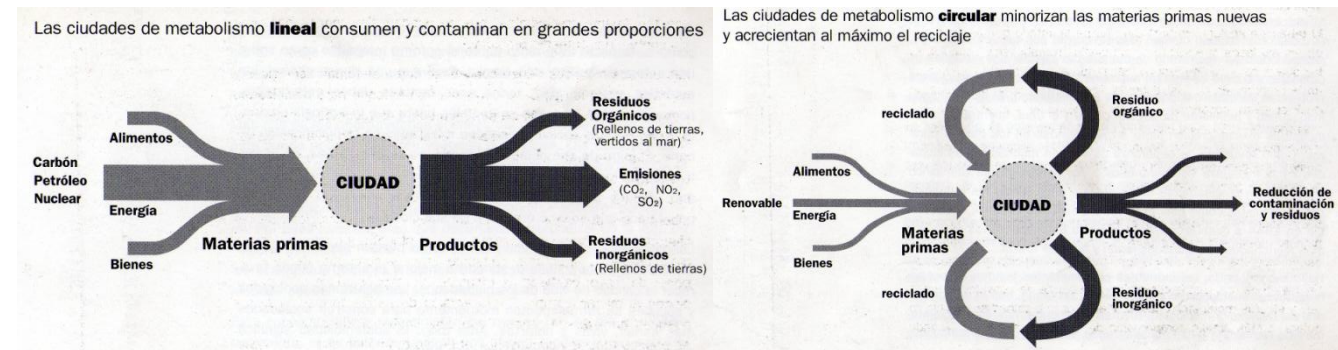


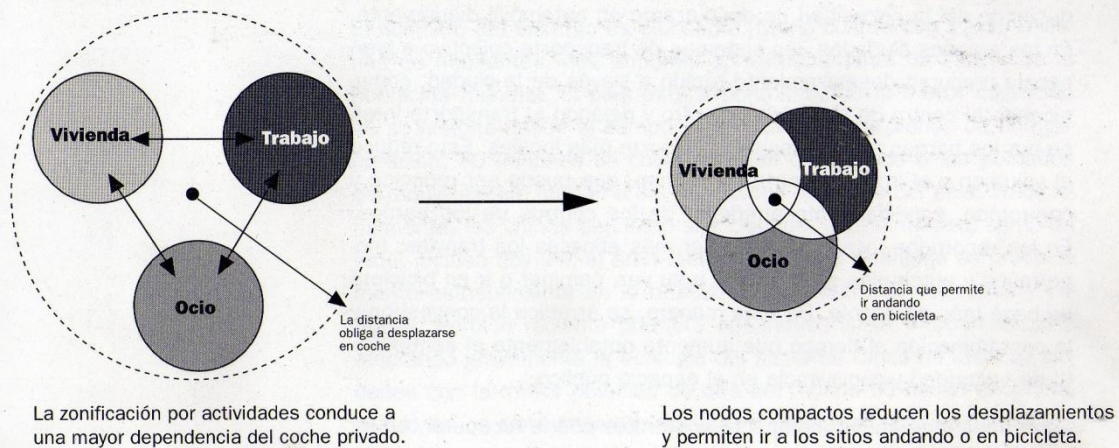
Figura 30 Proceso lineal y proceso cíclico



# Sostenibilidad

Además menciona que la moderna ciudad compacta requiere de la superación de un urbanismo de función única y del predominio del automóvil. (Richard Rogers, sin fecha).

**Los nodos compactos de uso mixto disminuyen las necesidades de desplazamiento y generan unos bulliciosos barrios sostenibles**



*Figura 31 Ciudad zonificada y Ciudad Compacta. Richard Rogers*

Uno de los beneficios más importantes, y de los que más se vinculan al tema de la recreación, es de la protección del entorno natural circundante del crecimiento urbano. Se tienen más zonas verdes, que proporcionan sombra, y que a la vez ayudan a disminuir el calentamiento causado por la impermeabilización de los suelos. Además las plantas amortiguan también el ruido ambiental, mitigan la contaminación, absorbiendo el dióxido de carbono y produciendo oxígeno.

Otro aspecto que se debe tomar en cuenta en las ciudades compactas además de la sostenibilidad es la participación ciudadana.



## Sostenibilidad

Para resumir una ciudad compacta es aquella que según Rogers consta de las siguientes características:

Una ciudad justa: donde la justicia, los alimentos, el cobijo, la educación, la sanidad y las posibilidades se distribuyan debidamente y donde todos sus habitantes se sientan partícipes de su gobierno.

Una ciudad bella, donde el arte, la arquitectura y el paisaje fomenten la imaginación y remuevan el espíritu.

Una ciudad creativa, donde la amplitud de miras y la experimentación movilicen todo el potencial de sus recursos humanos y permita una más rápida capacidad de respuesta ante los cambios.

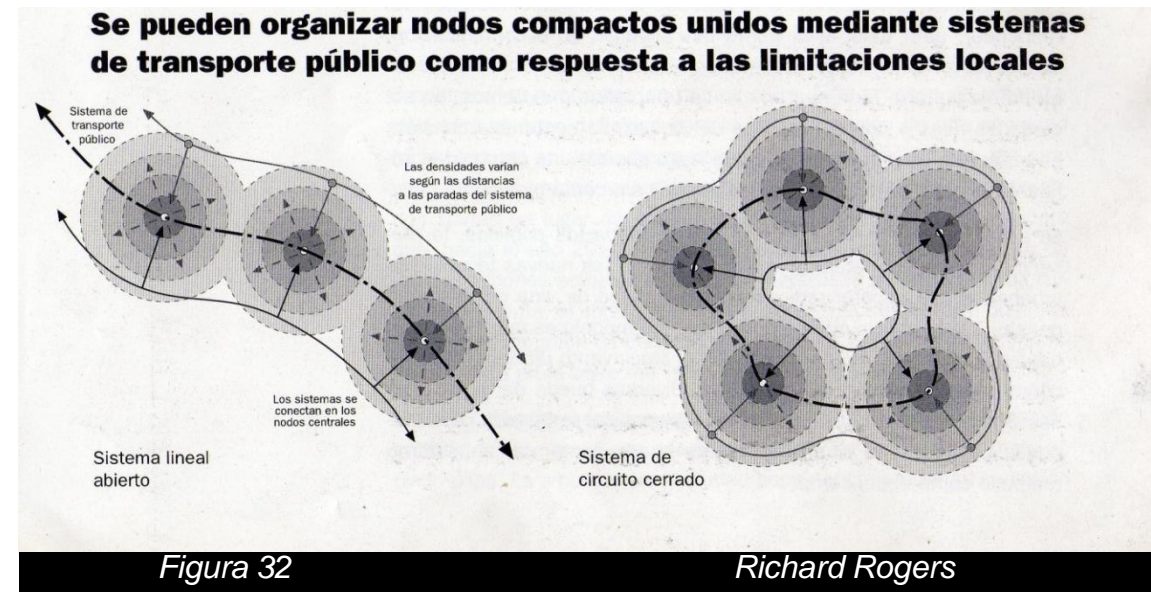
Una ciudad ecológica, que minimice su impacto ecológico, donde la relación entre espacio construido y paisaje sea equilibrada y donde las infraestructuras utilicen los recursos de manera segura y eficiente.

Una ciudad que favorezca el contacto, donde el espacio público induzca a la vida comunitaria y a la movilidad de sus habitantes y donde la información se intercambie tanto de manera personal como informáticamente.

Una ciudad compacta y policéntrica, que proteja el campo de alrededor, centre e integre a las comunidades en el seno de vecindarios y optimice su proximidad.

Una ciudad diversa, en la cual el grado de diversidad de actividades solapadas anime, inspire y promueva una comunidad humana vital y dinámica.

Se aprecia que la ciudad compacta es un elemento de apoyo para poder lograr una mejor situación para la obtención de una recreación óptima en las ciudades, ya que promociona el uso de la misma (ciudad), a través de los atractivos que esta genera y proporciona.



## Oportunidad para todos

En el país existen las Comisiones institucionales en materia de discapacidad (CIMAD), esto por cuanto en el país este tema ha tomado relevancia, debido a las condiciones de desigualdad y discriminación que enfrentan estas personas en nuestro país. Estas instituciones son articuladoras de la equiparación de oportunidades en los servicios públicos, “con el propósito fundamental de que las instituciones públicas realicen los cambios y ajustes necesarios para lograr que sus servicios sean accesibles a toda la población, incluidas las personas con discapacidad”

Las CIMAD tienen entre sus funciones las siguientes:

1. Velar por que las instituciones que representan incluyan en sus reglamentos, políticas institucionales, planes, programas, proyectos y servicios, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad para las personas con discapacidad, en cualquier región y comunidad del país.
2. Coordinar la formulación, ejecución y evaluación de las políticas institucionales en el marco de la política nacional en discapacidad.
3. Coordinar la elaboración y evaluación del plan y presupuesto institucional de equiparación de oportunidades con las diferentes instancias institucionales, fundamentada en la Ley 7.600 y su reglamento, que a su vez forme parte de los planes anuales operativos de la institución.



## Oportunidad para todos

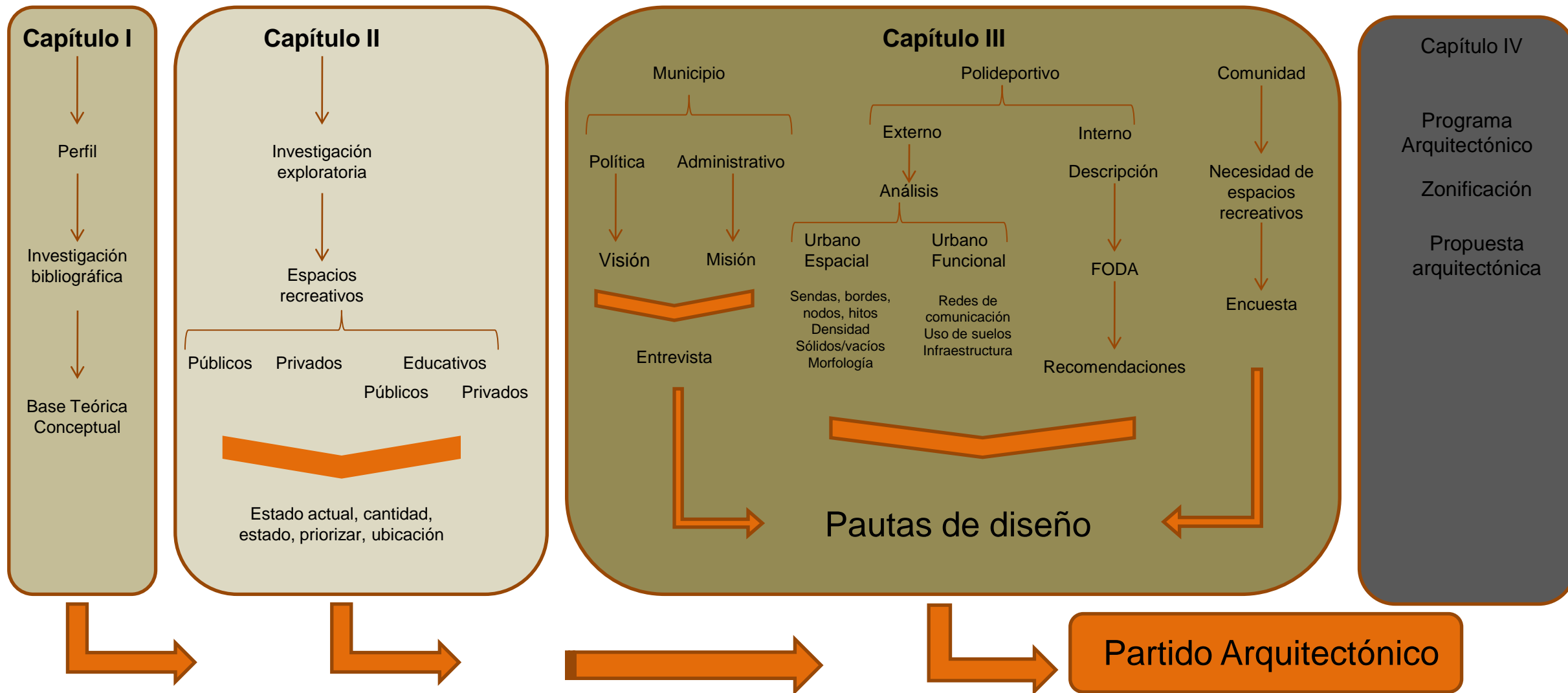
4. Garantizar la participación de las organizaciones de personas con discapacidad en la formulación de las políticas institucionales, así como en el diseño, ejecución y evaluación del plan institucional de equiparación de oportunidades.
5. Coordinar con las instancias correspondientes, la incorporación de la temática de discapacidad y equiparación de oportunidades en la capacitación, la divulgación y en los sistemas de información institucionales.
6. Organizar y promover la provisión de servicios de apoyo y ayudas técnicas que requieren los funcionarios, usuarios y beneficiarios con discapacidad.

Además la ley 7600, menciona que las personas pueden y deben tener acceso a todo lugar público y de poder disfrutar de las actividades que se desarrollan en estos sitios.

La ley contiene un capítulo referido a la oportunidad de las personas con discapacidad al acceso a la cultura, el deporte y las actividades recreativas, donde se menciona que tanto instituciones públicas como privadas deben “proporcionar los medios técnicos necesarios para que todas las personas puedan disfrutarlas.” Además menciona que no debe existir ningún acto de discriminación, o lo que es lo mismo negarle a las personas participar en actividades culturales, deportivas y recreativas que realizar tanto instituciones públicas o privadas.



## Marco Metodológico





## Estado de la Cuestión

El siguiente estado de la cuestión, es para conocer que se ha hecho con respecto a la recreación y cuáles han sido los diferentes aportes y carencias que pueden existir al respecto.

Definiciones importantes como recreación, ocio y tiempo libre, y la relación que existe entre la realización de una actividad física, recreativa o de ocio con la salud y sus beneficios.

Desde los primeros trabajos encontrados de 1975, hasta los más recientes se puede ver como el término se ha mantenido similar.

Así se tiene que María Isabel (1975), plantea la recreación como aquellas actividades o experiencias que se llevan a cabo durante el tiempo de ocio. Pero además para que sea una experiencia recreativa deben existir dos elementos que son la libre elección y la obtención de una satisfacción inmediata y directa.. Al final concluye que “la recreación es toda actividad o experiencia elegida libremente por el hombre, le proporciona a éste la oportunidad directa e inmediata de satisfacer básicamente su necesidad de auto-expresión, física o mentalmente, dentro de marcos psico-fisiológicos y sociales determinados. Aquí se empieza a ver las características que denotan lo que es una actividad recreativa”.

Rafael Gutiérrez (1989), define a la recreación como “toda actividad o experiencia llevada a cabo durante el tiempo libre que siendo elegida libremente por cualquier individuo le proporciona a éste la oportunidad directa e inmediata de satisfacer básicamente su necesidad de autoexpresión física o mental, dentro de los marcos psico-fisiológicos y sociales determinados”. Como se ve, en el trabajo de Rafael se sigue manteniendo las características antes mencionadas.

### Trabajos revisados

UCR  
ITCR  
UNA  
VERITAS



## Estado de la Cuestión

Flora Berrocal, Margarita Fonseca, Rosa Montero, Vilma Murillo y Rosa Pérez (1990), llegan a la conclusión de que la recreación es “cualquier actividad que el individuo realiza en forma voluntaria y libremente que genere placer y resultados positivos tanto a nivel individual o colectivo”. Con esta definición sale a relucir una característica más, la de obtener resultados ya sea individual o colectivamente.

Nora Flores (1990) menciona que la “recreación es entretenimiento, distracción, diversión, en fin abarca muchos campos del quehacer humano, está ligado a la holganza o sea con la utilización del tiempo libre que permiten al hombre realizar al máximo sus necesidades biológicas”.

Así se tiene que el término de recreación a pesar de haber sido definido por diferentes autores se pueden rescatar similitudes donde se puede destacar lo siguiente: la recreación debe ser en el tiempo libre del individuo, debe ser voluntario, y es escogido por el individuo sin imposición ni reglas, debe producir satisfacción y/o placer, y ser placentera para el individuo, no debe tener connotación de trabajo; que no sean actividades para subsistir, debe ser constructiva y de provecho para el individuo por lo tanto tener continuidad y por último debe ser socialmente aceptada, y de valor social. Jonatán Morales Araya (1994).

Además algunos han enfocado la definición a ciertos grupos de personas. Para Eduardo Gamboa Valverde (1996), la recreación se entenderá como “un conjunto de actividades, experiencias, acciones, conductas motrices, emociones; que pretenden mantener un equilibrio entre lo físico, social, mental y emocional del anciano”.

Maureen Meneses (1997), plantea que “toda actividad recreativa debe ser practicada en el tiempo libre del individuo, su elección debe ser voluntaria y producir placer al ser ejecutada; debe provocar un beneficio individual y colectivo y no debe tener connotación de trabajo, de subsistencia o de lucro”. En esta definición se rescatan dos aspectos; el no tener connotación de trabajo y no ser de subsistencia o de lucro.



## Estado de la Cuestión

Rita Campos y Yorleny Madrigal (2001) definen la recreación como “cualquier actividad hecha durante el ocio puede ser individual o colectiva, libre y placentera, obteniendo satisfacciones inmediatas, propias, no impulsadas por una recompensa, sino por una necesidad, es una experiencia de ocio y descanso aceptado socialmente, que provee una satisfacción inmediata e inherente al individuo que participa voluntariamente en la actividad”. Dentro de esto se puede rescatar las siguientes características de la recreación: “Toda actividad recreativa debe ser practicada en el tiempo libre del individuo. Su elección debe ser voluntaria y producir placer al ser ejecutada; debe provocar un beneficio individual y colectivo y no debe tener connotación de trabajo; de subsistencia o de lucro”.

Además en la tesis de María Bolaños Bolaños (2003), se tiene que se refiere a la recreación, particularmente en la vejez, donde se menciona que “puede significar crear nuevamente, motivar, establecer nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. De la misma manera puede considerarse como un método de intervención terapéutica de restauración. Se trata primordialmente de mejorar la calidad de vida en esta etapa del ciclo vital, haciéndola agradable y productiva. Por consiguiente la calidad de vida para las personas adultas mayores significa involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado”.

María Vargas (2003:14) define a la recreación como “toda actividad o experiencia llevada a cabo durante el tiempo libre que siendo elegida libremente por cualquier individuo le proporciona a éste la oportunidad directa e inmediata de satisfacer su necesidad de autoexpresión física o mental”.

Todos ellos han propuesto diferentes definiciones de autores diferentes, sin embargo, se puede rescatar las siguientes similitudes que tienen y que hacen más consistente el término. Se rescata la similitud de la definición a través del tiempo, y se puede llegar a concluir que la recreación tiene las siguientes características: actividad llevada a cabo durante el tiempo libre; de libre elección; satisfacción directa e inmediata de necesidades de autoexpresión física y mental; provocar un beneficio individual y colectivo; no debe tener connotación de trabajo, de subsistencia o de lucro; no impulsadas por una recompensa; debe ser constructiva y de provecho para el individuo por lo tanto tener continuidad y por último debe ser socialmente aceptada, y de valor social.

## Estado de la Cuestión

Al revisar la definición de recreación, ésta se asociaba también a los términos de ocio y tiempo libre, donde se puede rescatar lo siguiente:

María Isabel (1975) plantea que la principal diferencia entre el ocio y el tiempo libre se debe a que “el hombre que no trabaja podrá tener tiempo libre, pero no disfrutará de ocio, además aporta que todo tiempo de ocio es tiempo libre, pero todo tiempo libre no es de ocio”.

Rafael Gutiérrez (1989) en su tesis, define el tiempo libre como “aquel tiempo que la persona dispone, legítima, legal y libremente para dedicarse tanto a actividades pasivas y de descanso, como a actividades de diversión; esto como retribución dado luego de haber llevado a cabo la jornada laboral y/o profesional”.

Jonatán Morales Araya (1994:14) rescata que el tiempo libre “es aquel en el que no hay trabajo, aquel tiempo que se dispone fuera de las ocupaciones habituales y de sus obligaciones, además de rescatar dos aportes de la ALATIR, que son la importancia del tiempo aislándolo del progreso económico que tenga una nación y, las opciones que ofrece el tiempo libre y los usos disponibles del tiempo libre como un medio educativo que pretende alcanzar el desarrollo como objetivo principal”.

Eduardo Gamboa Valverde (1996) define el tiempo libre como el tiempo no obligado, producto del cumplimiento de las necesidades sociales, laborales y fisiológicas.

Un aspecto que hay que rescatar del trabajo de Maureen Meneses (1997), es que maneja la definición de tiempo libre positivo que es aquel en donde la persona se recrea.

Para Rita Campos y Yorleny Madrigal (2001), en el tiempo libre “la persona se realiza plenamente, le pertenece por completo, hace lo que desea libre y voluntariamente, es ella misma. Lleva a cabo actividades no obligatorias, es cuando puede recrearse, entretenerse con actividades políticas, sociales, religiosas, culturales o de servicios, satisfaciendo sus propias necesidades, enriqueciendo su personalidad”.

## Estado de la Cuestión

María Vargas (2003) lo interpreta como “aquel tiempo que la persona dispone, legítima, legal y libremente para dedicarse tanto a actividades pasivas y de descanso, como a actividades de diversión; esto como retribución dado luego de haber llevado a cabo la jornada laboral y/o profesional”.

En cuanto a los adultos, según Mayra Robles (2007), “el tiempo libre puede llenarse de diversas formas, entre ellas la recreación en la que aparece la diversidad y libertad de elección humanas, apenas condicionada por factores externos. La recreación aporta al adulto mayor confianza en sí mismo, mejorando por lo tanto su autoestima y autoconcepto, le permite mejorar su independencia, mejorar la función cardiorrespiratoria y metabólica en general y “da calidad de vida a los años sin importar cuántos sean estos””.

Por lo tanto, se puede recatar que cuando se refieren a tiempo libre, este tiempo libre es después de haber realizado alguna labor, o sea es tiempo libre de ocio. Sin embargo, se debe tener en consideración todo tiempo libre, no solo el de ocio, porque lo que se busca es mejorar la calidad de vida de no solo algunas personas sino de todos los ámbitos, así sea que trabajen o no, esto porque como ve puede ver, en las comunidades y Aserri no es la excepción, se presentan actividades de diversión negativas, y que son grupos de personas que trabajan o realizan alguna labor o no, por lo que se debe tener en consideración ambos aspectos, ocio y tiempo libre.

Por lo otro lado también se rescata el hecho de que el tiempo libre se puede dedicar a actividades pasivas o de descanso, y a actividades de diversión, en donde se busca satisfacer necesidades propias del individuo, en diferentes ámbitos.

## Estado de la Cuestión

Según Jonatán Morales Araya (1994), en el ocio las personas procuran ser lo que desean, alcanzar su identidad anhelada, lo cual no está en su trabajo diario, sino fuera de él. También agrega que el ocio significaba el ocuparse de manera amorosa, por propia inclinación, a tareas dignas de un hombre libre, tareas que podían ser desde luego muy fatigosas. Se rescata también que el ocio es cesación de trabajo, diversión, ocupación reposada. Para obras de ingenio hechos en los ratos libres de otros trabajos. Por otro lado se habla que el tiempo de ocio es aquel tiempo en que no se trabaja y, se dedica a satisfacer sus necesidades por medio de actividades recreativas, también que se refiere a las actividades que se realizan sin connotación de trabajo o con el fin del mantenimiento del hogar, por lo que no son actividades sin sentido.

Según María Isabel Loy Barreras muestra como el ocio representa el tiempo que el hombre ha podido salvar del proceso de trabajo (1975). Por lo tanto el ocio es resultado de la sociedad urbana (1975). Así el ocio es un tiempo en el que no están presentes las obligaciones y la rigidez de la jornada de trabajo, el hombre podrá dedicarse en él a experiencias y actividades que desee. Y llega a la conclusión de que el tiempo de ocio podrá ser el indicado para lograr el crecimiento y enriquecimiento del individuo, quien podrá auto-expresarse libremente en él. (1975), además de ser de libre elección. Por lo que a pesar que algunas tareas puedan ser satisfactorias, sino son de libre elección, no se pueden considerar como ociosas.

El ocio es el espacio temporal más calificado y significativo que experimenta el ser, cuando posee tiempo no obligado (tiempo libre), por no condicionarse la ejecución ni producción del participante, provoca en el individuo un momento satisfactorio y agradable, esto según Eduardo Gamboa Valverde (1996). Según Rita Campos y Yorleny Madrigal el ocio es el tiempo ganado para vivir fuera de las tareas rudimentarias, para recuperar las fuerzas gastadas, por medio de actividades que reflejan el cuerpo y la mente. (2001).



## Estado de la Cuestión

(Flora Berrocal, Margarita Fonseca, Rosa Montero, Vilma Murillo y Rosa Pérez (1990), se considera que el ocio al ser empleado adecuadamente, recrea la mente, el cuerpo, y el espíritu a través de actividades que tienen significado y valor, lo que proporciona un renovado vigor y esfuerzo creativo. María Vargas (2003), en su trabajo deja de lado este concepto ya que según ella, este concepto presenta ambigüedades, además de que encierra un sentido negativo o peyorativo, lo mismo sucede con Rafael Gutiérrez (1989), sin embargo, en el último caso fue hace más de 21 años, durante el cual el término ha cambiado y no se ha visto desde este punto de vista, por lo que el trabajo de María Vargas, pierde validez al ser un trabajo más reciente.

Según Maureen Meneses (1997), el ocio como contemplación es un alto al orden de la vida activa, ya que envuelve la capacidad de remontarse en celebración activa, sobrepasar los límites de la rutina de trabajo diario y llegar a una existencia superhumana, dando a la vida energía que contribuye a renovarse antes de retomar el trabajo cotidiano (Kraus), además agrega que el tiempo no necesariamente es ocio ya que las personas pueden tener tiempo libre, pero no toda de ocio. También menciona que ocio no es vagabundería u holgazanería, sino que es el tiempo ganado para vivir fuera de las tareas rutinarias para recuperar las fuerzas gastadas, por medio de actividades que relajan el cuerpo y la mente. (1997).

## Estado de la Cuestión

Respecto a lo que es el ocio, se pueden extraer las siguientes conclusiones de acuerdo a los trabajos de los autores antes mencionados:

El ocio tiene que ver con tareas que podían ser desde luego muy fatigosas. Para obras de ingenio hechos en los ratos libres de otros trabajos, por lo que no son actividades sin sentido.

El ocio es resultado de la sociedad urbana, ya que es tiempo que se rescata después de las jornadas de trabajo.

A pesar que algunas tareas puedan ser satisfactorias, sino son de libre elección, no se pueden considerar como ociosas.

El ocio ayuda a recuperar las fuerzas gastadas, por medio de actividades que reflejan el cuerpo y la mente.

Este aspecto de la definición de los términos antes descritos, está bien manejada y existe gran cantidad de información que la respalda, por lo que es un aspecto que está bien cubierto en los trabajos, a pesar de ser trabajos de años muy diferentes. Sin embargo, los trabajos más recientes (2003-2007), manejan las mismas características y permite lograr una fácil síntesis de los tres términos que se manejan. En cuanto a las áreas de recreación y actividades de recreación, se tiene que hacer una distinción, ya que son términos que se pueden llegar a confundir. Así se puede mencionar que según Jonatán Morales Araya (1994), maneja áreas de recreación, como aquellos grandes grupos de actividades recreativas, así por ejemplo arte y artesanías, que puede contemplar diferentes actividades recreativas como la música, la pintura, entre otras. Otros manejan áreas recreativas, como aquellos lugares físicos, que permiten la realización de actividades recreativas. Ningún otro trabajo habla de este tema de áreas recreativas por el momento. Sin embargo, en ninguno de los trabajos se maneja el término de actividades recreativas, no se llega a definir.

Nora Flores en su trabajo, rescata la importancia de los bosques en cuanto a la recreación, y menciona que la vida moderna en las ciudades, llenas de contaminación, aceleradas y mecanizadas, hace que el acceso a áreas verdes sean de gran necesidad. (1990).

También se puede observar que la recreación no solo tiene que ver con una actividad física, tiene otros enfoques. Así se tiene que trabajos como el de Melissa Ching, plantean centros integrales, donde se plantean actividades culturales y educativas, que también son actividades que pueden llegar a ser recreativas.





## Estado de la Cuestión

Por otro lado la mayoría de las propuestas han sido en el sector de San José, Por otro lado, ninguno de los trabajos es realizado en Aserri, la mayoría se centró en analizar la recreación en el sector de San José, así se tiene que Diego Trejos Fonseca; María Isabel Loy Barreras y Bernal Castillo Pérez, manejan el tema en la zona de San José; Flora Berrocal, Margarita Fonseca, rosa Montero, Vilma Muerillo y María Pérez analizan las regiones Huetar Norte y Brunca y Rafael Gutiérrez lo plantea en el Gran Área metropolitana, al igual que Nora Flores, además otros sectores propuestos son: Vázquez de Coronado por Olga Mora Aguilar, Dylana Vargas, Belén por Marisel Umaña Morera, Desamparados por Lobo Saborio, Carlos H; y Jorge Aguilar B. (Patarrá), Hatillo por Ching Miranda, Melissa; y Sonia Calvo, Cervantes por Rita Campos y Yorleny Madrigal, Cartago, por Eduardo Gamboa(Centro Diurno para Ancianos), San Carlos por Juan Carlos Arguedas y Eric González, en Tibás por María Vargas y en instituciones como el Hogar para Ancianos San Pedro Claver (María Bolaños) o en el Colegio de Contadores Privados de Costa Rica (Jonatán Morales), y en la Universidad de Costa Rica (Sánchez, Charles). Hogar San Francisco de Asís, Mayra Robles.

Jorge Aguilar (2004) plantea una normativa para el desarrollo de la fina propiedad de Balnearios S.A., para lograr reducir el gasto energético y disminuir el impacto de las construcciones al medio ambiente natural. Se manejan temas como integración con el medio ambiente natural, manejo de los recursos naturales, el consumo y producción energética, materiales y procesos constructivos, y el manejo de desechos y mantenimiento. Sonia Calvo (1982) propone un plan de ordenamiento para la ciudad satélite de los Hatillos, en base al análisis morfológico que realiza, con lo que propone una serie de lineamientos conceptuales, para así estructurar y jerarquizar las áreas recreativas de la ciudad satélite de Hatillo, y generar una vida colectiva de sus habitantes.

Olga Mora Aguilar y Dylana Vargas (2002) en su trabajo lo que buscan es crear un plan maestro como lo dice el título, y crear lineamientos urbanísticos para poder desarrollar un complejo en coronado. Para esto toman como base la ley 4240 de planificación urbana.



## Estado de la Cuestión

Otro aspecto son las propuestas que se han hecho para diferentes grupos de personas. Personas adultas mayores, adolescentes y niños. Tal es el caso del trabajo de María Bolaños (2003), que plantea un Programa Recreativo para el Hogar para Ancianos San Pedro Claver, donde establece contacto, para poder identificar el problema y dar un diagnóstico, con el cual proponer un programa, ponerlo en ejecución y luego obtener los resultados de este programa, Eduardo Gamboa Valverde (1996) plantea algo similar. Propone un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano. El programa va dirigido a cualquier Centro Diurno para ancianos, pero se ejecuta en el Centro Diurno de Cartago Centro; o el trabajo de Jonatán Morales Araya (1994), que propone un Plan Recreativo para los jubilados del Colegio de Contadores Privados de Costa Rica, donde establece una serie de programas y proyectos en torno a lo que son las áreas recreativas que el autor maneja, como ya se mencionó en su trabajo, además de cronogramas y reglamentos para el uso de las instalaciones deportivas y recreativas, así como un manual de procedimientos y funciones para el uso de las mismas. En este mismo tema, Mayra Robles (2007) propone un taller para capacitar al personal que trabaja con personas adultas mayores con alguna enfermedad terminal, para brindar los conocimientos necesarios a estas personas para que puedan desarrollar actividades recreativas con los adultos mayores, y así fortalecer su calidad de vida.

En cuanto a los adolescentes, el trabajo de Rita y Yorleny (2001), plantea un programa de atención integral con énfasis en recreación en edades de 15 a 19 años, donde también, se establece un diagnóstico, se formula un programa, se pone a prueba y se evalúan sus resultados.

Por otro lado los trabajos de Melissa Ching (2005) sobre un centro integral para la cultura, la educación y la recreación; y el de Carlos Lobo (2003), de un campamento recreativo organizado por unidades, no están destinados a un tipo de población en específico, sino más bien buscan satisfacer todas las etapas del ciclo de vida, pero no se establecen las diferencias de actividades para los diferentes grupos.

El trabajo de Arguedas y Gonzales (1999), propone dos nodos deportivos para los juegos nacionales de San Carlos 99, y comenta que las “autoridades locales deben cuidar que todos los ciudadanos tengan las mismas oportunidades de participar en el deporte y en la recreación, considerando estos como un servicio público de la comunidad. Además de que las instalaciones deportivas y recreativas generan resentimientos sociales en la medida que no se utilizan, tanto por los costos de construcción como por los de mantenimiento, por lo que la promoción del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre forman parte integrante de las consideraciones que hay que tener a la hora de programar obras de este tipo”.

## Estado de la Cuestión

Además se propone una nueva forma de cómo gestionar la recreación en el país. Allan Mosquera (2004) en su tesis, analiza el modelo de gestión actual de recreación en el país, para proponer un nuevo modelo, que sea apto para las necesidades actuales del país.

En el trabajo de María Loy (1975), se manifiesta el efecto, negativo principalmente, del urbanismo, entre los cuales menciona: explosión demográfica, deterioro del medio humano, disminución de recursos naturales, superficialidad de las relaciones interpersonales, debilitamiento del núcleo familiar, anonimato del individuo, problemas de patología social.

Por otro lado el trabajo de (Flora Berrocal, Margarita Fonseca, Rosa Montero, Vilma Murillo y Rosa Pérez (1990), menciona que el crecimiento urbano no planificado y las transformaciones afectan en la recreación de las comunidades, ya que presenta peligros para el libre movimiento por la densidad de población, aumento de vehículos y otros; elimina lugares de juego-espacio por la poca planificación urbanística en relación a áreas para construcción de viviendas espaciosas y comercio; fomenta el individualismo y despersonalización debido a la incorporación laboral de los habitantes; eliminación de zonas verdes, que han sido sustituidas carreteras, edificios y otros; y la automatización de la Industria y Cambio Tecnológico.

Por otro lado Rafael Gutiérrez (1989), menciona que la recreación ayuda a escapar de ciertas presiones de la vida urbana. Presiones ejercidas por el trabajo, por las jornadas, por los lugares artificiales creados por el hombre, por las largas distancias que recorren para llegar al trabajo y a sus hogares, el aumento del precio de la tierra y su efecto en casas más pequeñas, la eliminación de las zonas verdes, la creación de un paisaje monótono, las presas, entre otros. Estos efectos ya se venían dando como se ve a finales de los años 80, y hoy día estos aspectos se han agravado aún más.

Nora Flores comenta que la ciudad ha tenido un crecimiento en donde ha faltado proyección, y se ha convertido en un lugar que no expresa su condición de lugar humano. Y que por otro lado se encuentra en las personas una demanda cada vez mayor de sitios de esparcimiento, donde “el lenguaje dominante sea la naturaleza”. (1990).

## Estado de la Cuestión

Un aspecto importante es establecer la diferencia entre un lugar rural, de uno urbano, y de cómo se desenvuelve la recreación en cada uno. En este sentido Rafael Gutiérrez, plantea las siguientes diferencias: (1989):

1. La falta de uniformidad en las horas de trabajo de los habitantes urbanos y rurales. En las ciudades, los trabajadores poseen horarios fijos, mientras que para los trabajadores rurales, las horas laborales están controladas por el ciclo de las estaciones.
2. La comunidad rural es una comunidad dispersa, con baja densidad de población.
3. Los trabajadores rurales de países subdesarrollados en su mayoría poseen escasa fuerza motriz para realizar las tareas agrícolas. Los trabajadores urbanos por el contrario laboran en fábricas y en el sector terciario, donde impera la división del trabajo. En general en las áreas urbanas predomina el trabajo mental y no físico.
4. En la mayoría de los casos la falta de capital en el medio rural, es un obstáculo para promover las actividades recreativas. (Danford, 1960).

Además menciona que los campesinos efectúan en su tiempo libre, en pocas ocasiones distracciones fuera de su ambiente de trabajo, ya que lo dedican al descanso o a tareas hogareñas. (1989).

Debido a los anteriores puntos, se debe determinar el tipo de población a la que corresponde los distritos de Aserri y de Salitrillos, y comprender mejor sus necesidades de recreación.



## Conclusiones

Una de las conclusiones que se obtiene, es la realización de diagnósticos, para saber cuál es la situación real de las áreas recreativas en los diferentes lugares donde se realizaron los trabajos.

Otra conclusión es que ya existe un modelo de gestión de recreación municipal, realizado por Allan Mosquera, que aporta mucho y que se relaciona con la conclusión anterior.

Otro aspecto a tomar en consideración es diferenciar entre rural y urbano, ya que por medio de esto se puede entender mejor el desenvolvimiento de las actividades recreativas en los distritos de Aserri y Salitrillos.

Se debe descartar la definición de que ocio tiene que ver con actividades negativas, ya que existe suficiente información que dice lo contrario.

Dentro de las tesis consultadas se tiene que la más reciente es la de Robles Robles, Mayra, Capacitación sobre el proceso del envejecimiento con énfasis en el uso creativo del tiempo libre dirigido al personal profesional y voluntario del Hogar San Francisco de Asís para adultos(as) mayores con enfermedades crónicas y terminales, realizada en el 2007.

Dentro de lo que es las propuestas urbanas está el trabajo de Rosibel Víquez Abarca. Los Espacios Públicos Abiertos y los Adolescentes: algunas Consideraciones para el Diseño Urbano, realizada en el 2006.

Sobre cómo gestionar la recreación está el trabajo realizado por Allan Mosquera Vargas, hecha en el 2004.

Por último, referido a la arquitectura, el trabajo más reciente realizado es el de Melissa Ching. Centro Integral para la cultura, la Educación y la Recreación, en el 2005.

Ninguno plantea un centro integral, que busque satisfacer a todas las personas, para que así las personas se sientan dueñas y lo cuiden.

La recreación no tiene que ver solo con actividades físicas, también tiene que ver con actividades culturales, actividades pasivas y otras.

La sostenibilidad es otro aspecto importante, donde se debe manejar aspectos de amortización, durante la construcción de las construcciones y durante el ciclo de vida del mismo.

Los problemas que ha traído el urbanismo y como esto resalta la importancia de la recreación en las personas

## CAPITULO II

# PANORAMA GENERAL



## Investigación exploratoria

Se realiza una investigación exploratoria en el distrito de Aserri y Salitrillos para tener un panorama de la situación actual de las áreas recreativas en estos dos distritos.

Se hizo una visita a cada sitio y se hizo un levantamiento fotográfico de dichos lugares, buscando determinar el estado en el que se encuentran y que oferta proporcionan.

Cabe mencionar que también se tomó en cuenta los espacios recreativos en los centros educativos y los lugares privados que ofrecen espacios recreativos, para tener un perfil de qué tipo de recreación hay en dichos lugares.

El área total de todos estos espacios recreativos es de 63630 m<sup>2</sup> aproximadamente.



Listado de áreas recreativas

Área (m2)	Lugar	Barrio Principal
2900	Cancha Fútbol 5 Santa Rita	Poás
470	Cancha futbol 5	Poás
5000	Balneario Isla de Gilligan	Auxiliadora
600	Cancha futbol 5 Lepanto	Auxiliadora
1000	Cancha futbol 5 Santa Teresita	Santa Teresita
6000	Cancha de Fútbol St Center	Santa Teresita

Principales lugares recreativos de carácter privado en Aserri y Salitrillos

Área (m2)	Lugar	Barrio Principal
4500	Cancha de futbol de Aserri	Aserri centro
15000	Polideportivo	Aserri centro
6000	Cancha de fútbol de Poás	Poás
4600	Cancha de fútbol de Salitrillos	Salitrillos

Principales lugares recreativos que están bajo el control del CCDD y sus sub-comites



Listado de áreas recreativas

Área (m2)	Lugar	Barrio Principal
1200	Liceo de Aserri	Aserri centro
500	Escuela Manuel Hidalgo Mora	Aserri centro
250	Escuela de Saures	Lourdes
500	Escuela Santa Teresita	Santa Teresita
300	Escuela Sotero Gonzalez	Salitrillos
350	Escuela Corazón de Jesús	Corazón de Jesús
1000	Escuela De Mercedes	Mercedes

Principales lugares recreativos de carácter EDUCATIVO en Aserri y Salitrillos

Área (m2)	Lugar	Barrio Principal
2400	Parque Central de Aserri	Aserri centro
500	Play B° El Socorro	Aserri centro
100	Play Urb, El Cacique	Auxiliadora
1300	Cancha las Lomas	Tres Marías
1800	Play de las Tres Marías	Tres Marías
1200	Cancha urb. Corazón de Jesús	Corazón de Jesús
700	Cancha de La Planta	Lourdes
3300	Cancha de fútbol de Lourdes	Lourdes
1400	Cancha Multiusos Salitrillos	Salitrillos
760	Parque Santa Teresita	Santa Teresita

Principales lugares recreativos en Aserri y Salitrillos

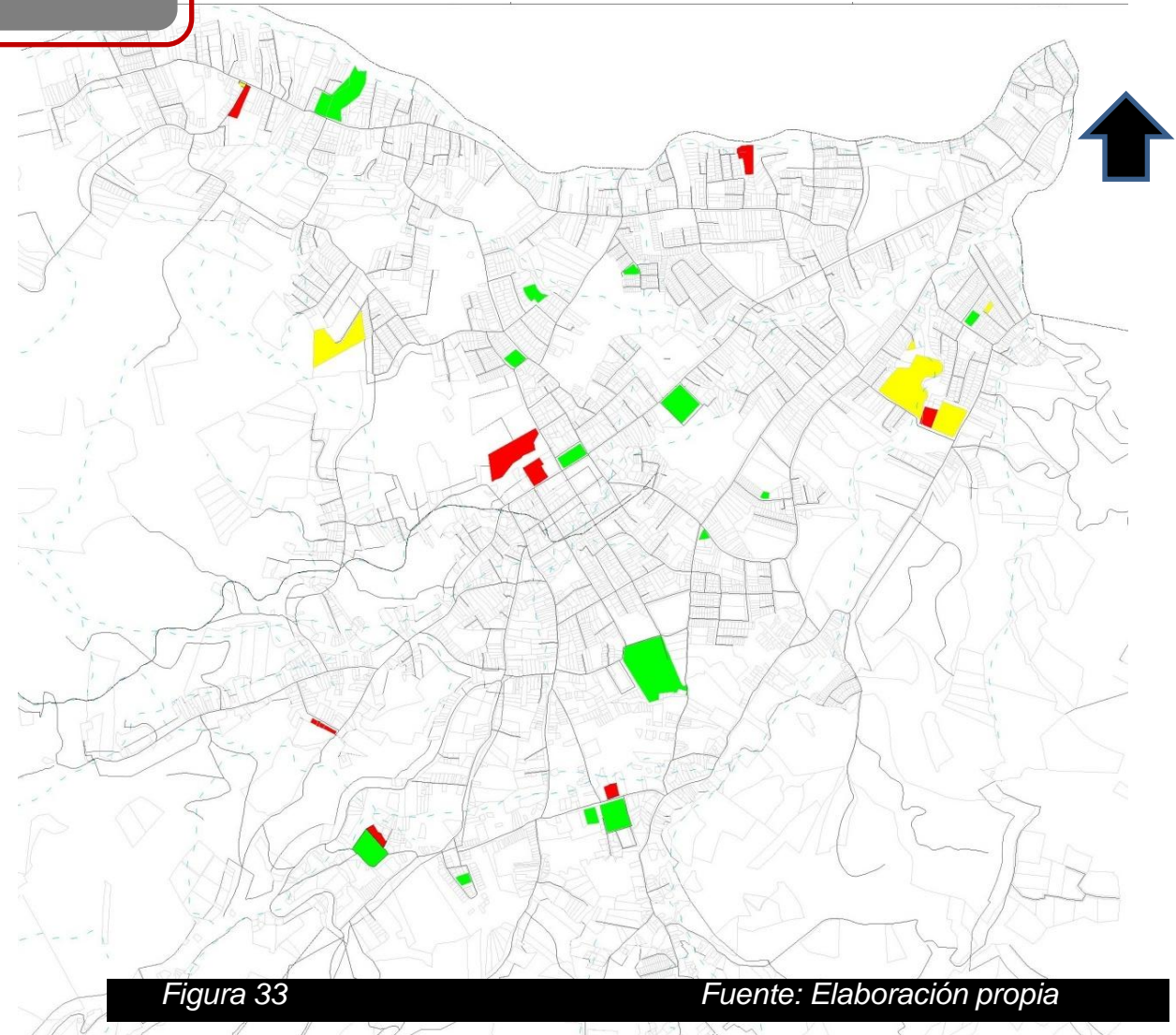


## Áreas Recreativas

En el mapa se puede apreciar la distribución de las áreas recreativas en el distrito de Aserri y Salitrillos

### Simbología

- Áreas recreativas públicas
- Áreas recreativas privadas
- Centros educativos



## Conclusiones

Uno de los aspectos que se pueden mencionar es que algunos lugares han venido siendo intervenidos, implementándole áreas de juego como playgrounds, e instalando vallas para la protección del lugar. Otros se mantienen con una infraestructura muy básica pero funcionan.

Otro aspecto es que al ser lugares de un tamaño más pequeño que el polideportivo, presentan mayor carácter en los espacios (áreas propuestas).

Se puede llegar a la conclusión que uno de los lugares que ocupa ser rescatado es el polideportivo, ya que tiene un área mayor y en los últimos años ha tenido poca inversión, y que a pesar de algunas condiciones desfavorables tiene un gran uso por las personas de la comunidad.

*Fotos del play de barrio el socorro antes y después*



## CAPITULO III

FASE A

**SITUACIÓN ACTUAL**





## Municipio

### Entrevista con el alcalde

Se habla con el alcalde del cantón, mostrándole el interés de hacer una propuesta que vaya orientada hacia los espacios recreativos de Aserri. Se le comenta la idea de intervenir el polideportivo, para lo que él propone que sería bueno un lugar para actividades recreativo-deportivas y también culturales, citando de ejemplo la feria del agricultor, o también la Feria del Tamal, actividad que se ha venido dando en los últimos años en Aserri y que ha tenido una gran aceptación, pero que ha tenido problemas de espacio.

### Actividades principales

Feria del Agricultor  
Feria del Tamal  
Actividades culturales



## Comité Cantonal de Deporte y Recreación (CCDR)

### Entrevista

En cuanto al CCDR, se habla con el encargado Robert Chinchilla, el cual menciona que el polideportivo es de libre uso para todas las escuelas de Aserri; para las escuelas de fútbol se abre el espacio todos los sábados de 9 am a 11 am y también está disponible para grupos de baile, aeróbicos, voleibol, tenis de mesa entre otros.

La cancha del futbol y el gimnasio se alquilan por un monto simbólico, sin fines de lucro, principalmente para lo que es el mantenimiento de los espacios.

Menciona que hay ciertas actividades recreativas que sería bueno que existiera el espacio para que se desarrollen como la natación, montar en bicicleta y para patinar.

El 3% del presupuesto anual de la municipalidad es destinado al CCDR, de los cuales se gastan en pagos administrativos que representa casi la cuarta parte de lo que se recibe, y en ayudas a localidades de todo el cantón de Aserri.

El lugar del Polideportivo estaba en una disputa legal entre La Asociación de Desarrollo de Aserri y la Municipalidad, debido a que el terreno es de la Asociación y las inversiones que se han realizado han sido por parte del municipio, lo por que se ha llegado a un acuerdo legal entre ambas partes.

### Lugares administrados por el CCDR y sub-comités

Plaza de fútbol de Aserri  
Polideportivo de Aserri  
Cancha de fútbol de Salitrillos  
Cancha de fútbol de Salitrillos  
Cancha de fútbol de Poás  
Gimnasio del liceo de San Gabriel  
Salón multiusos de La Legua



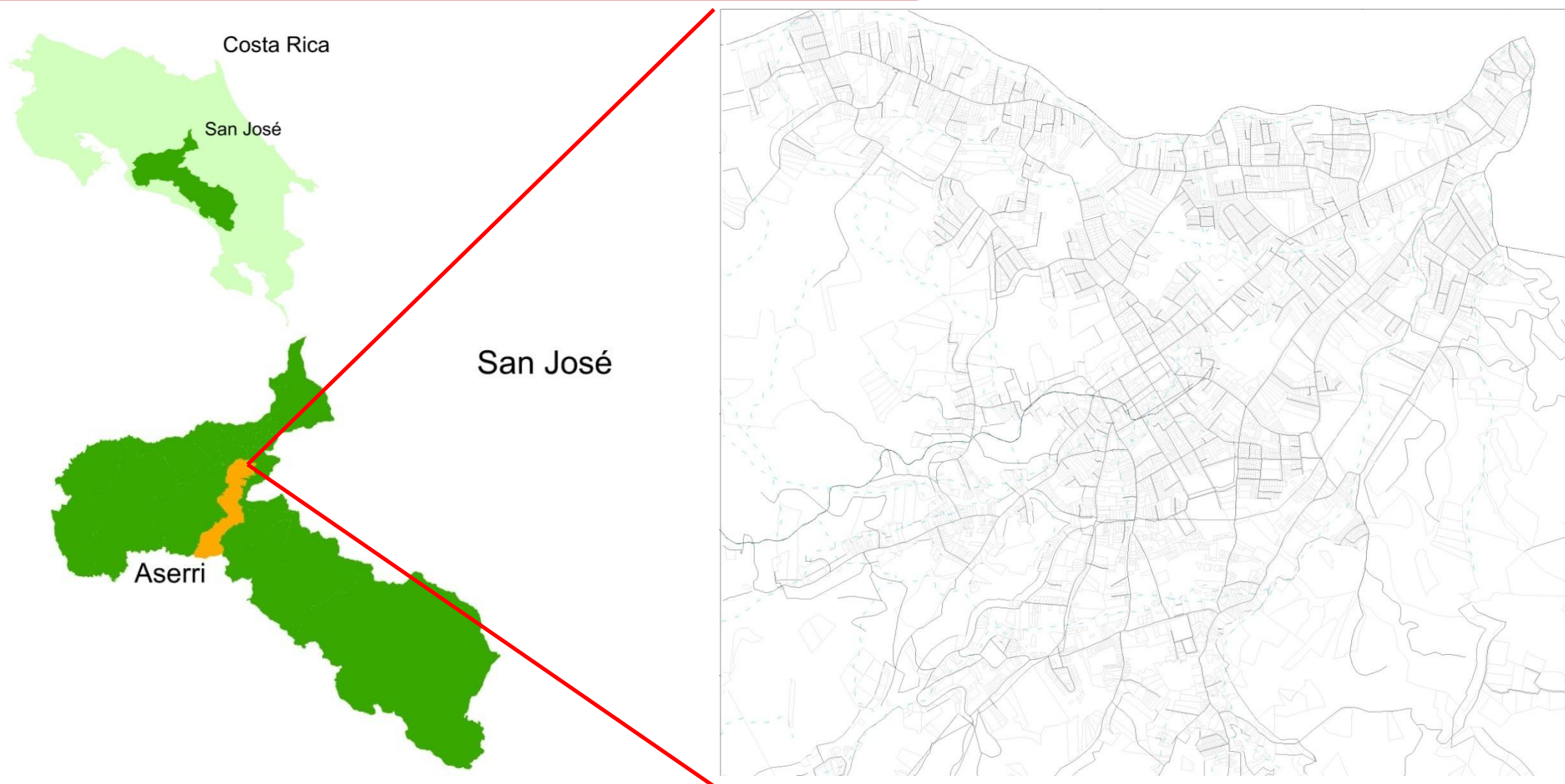
## CAPITULO III

### FASE B

# ANÁLISIS EXTERNO

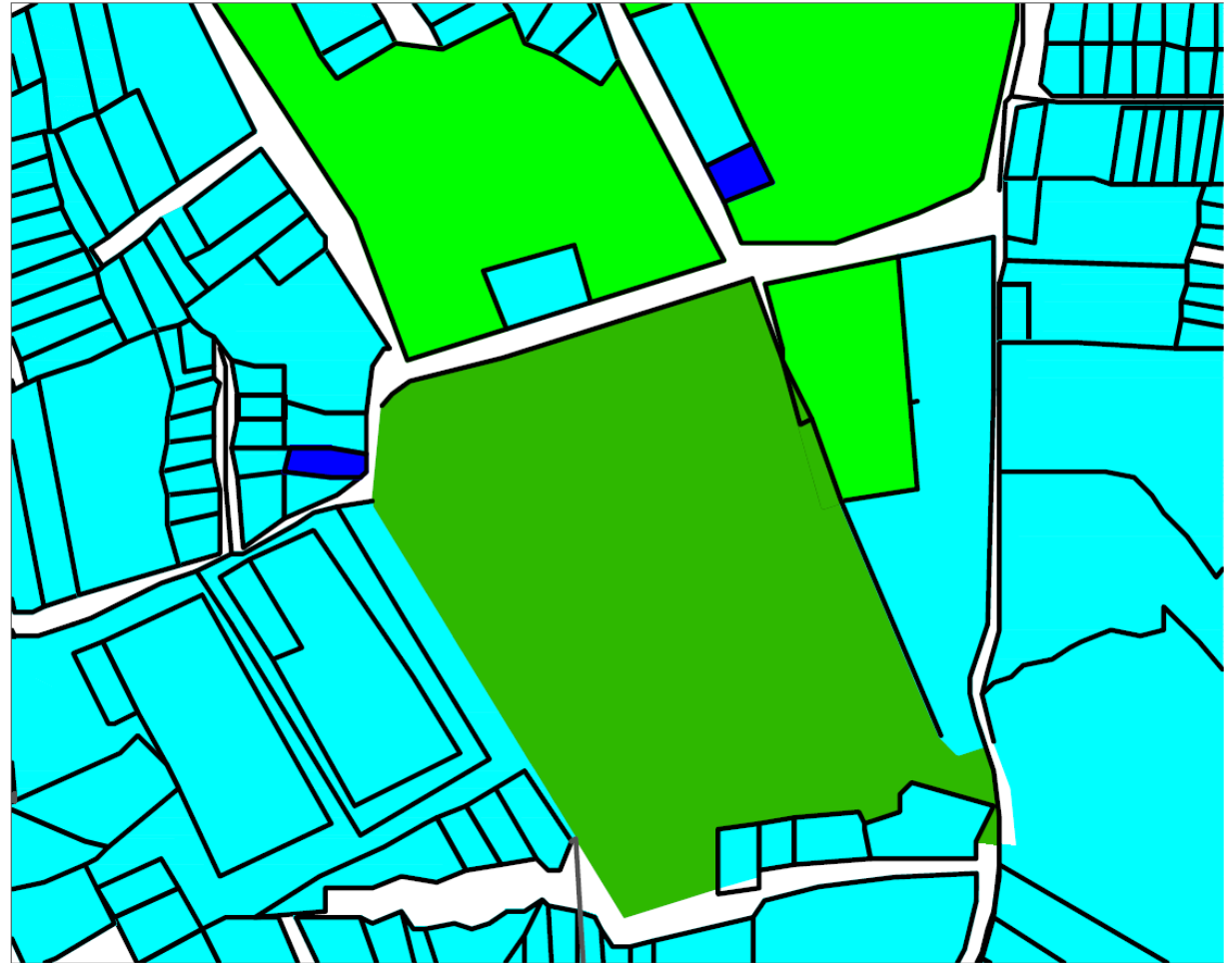


## Ubicación



## Análisis espacial

### Uso de suelos



## Análisis Espacial

### Llenos y vacíos



Polideportivo



Área construida









Predominancia área verde

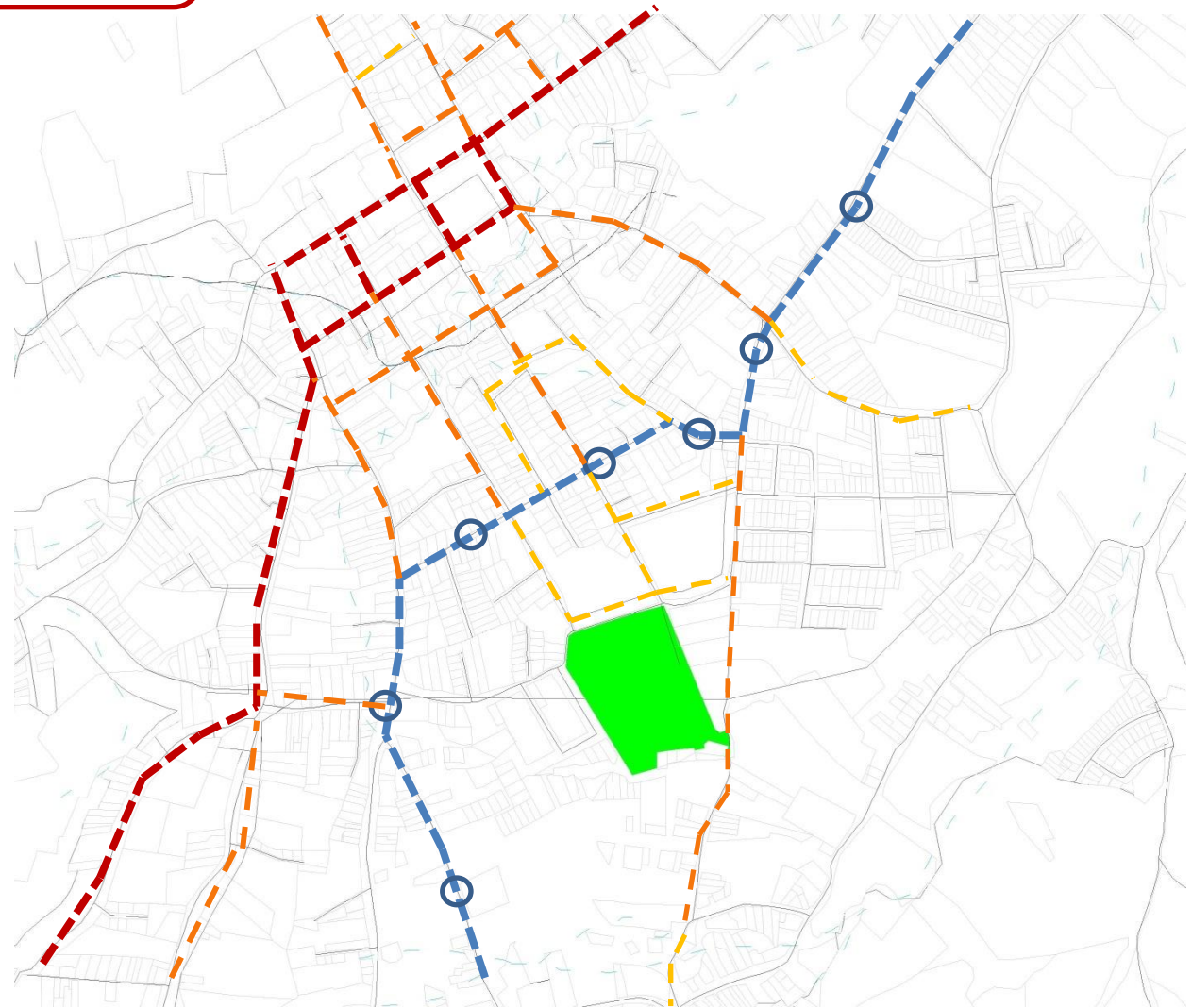




## Análisis Funcional


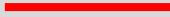


### Principales rutas vehiculares

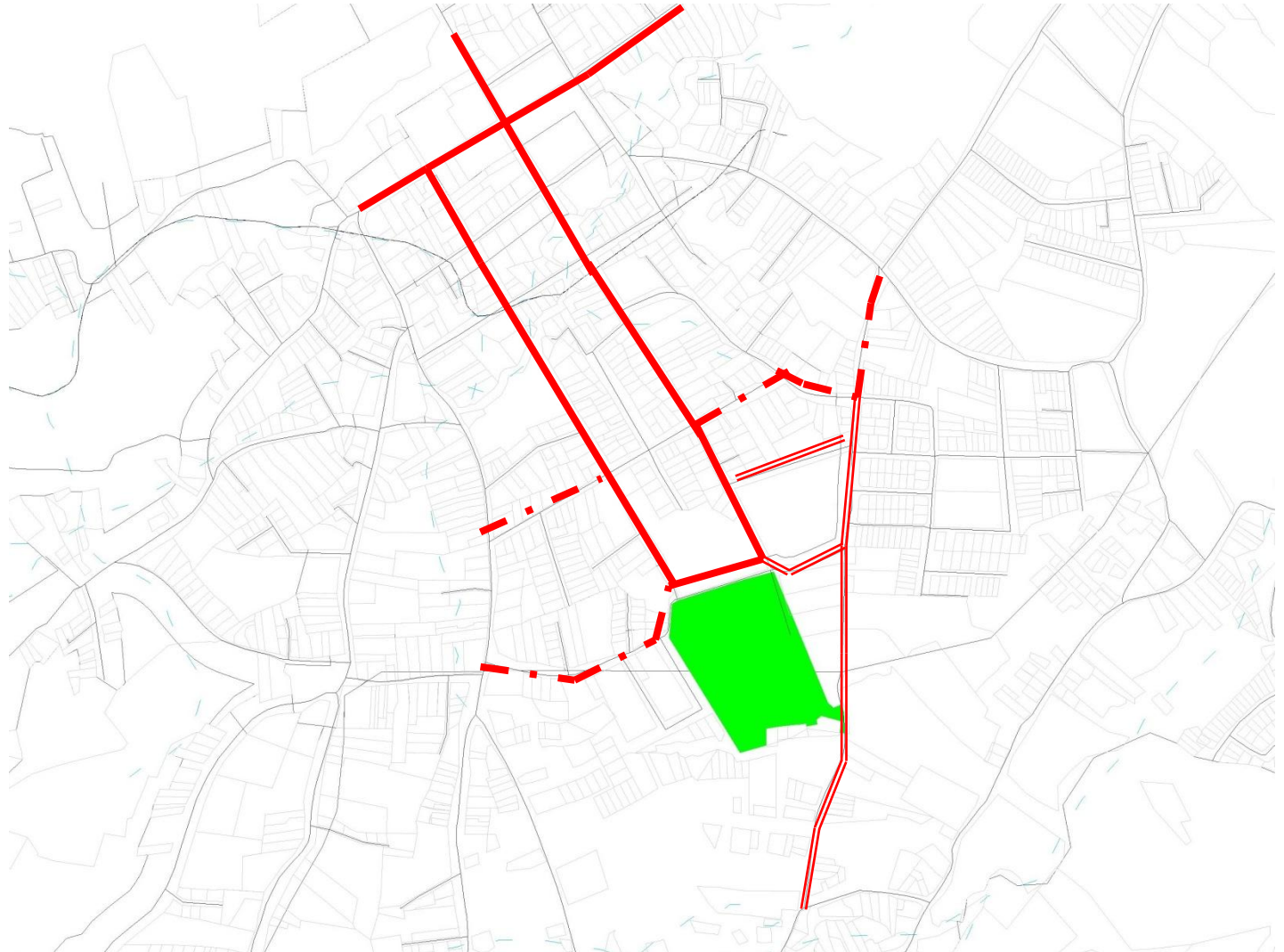
- Polideportivo 
- Paradas de bus 
- Rutas principales 
- Ruta de bus cercano al polideportivo 
- Rutas secundarias 
- Rutas terciarias 



## Análisis Funcional

### Principales rutas peatonales

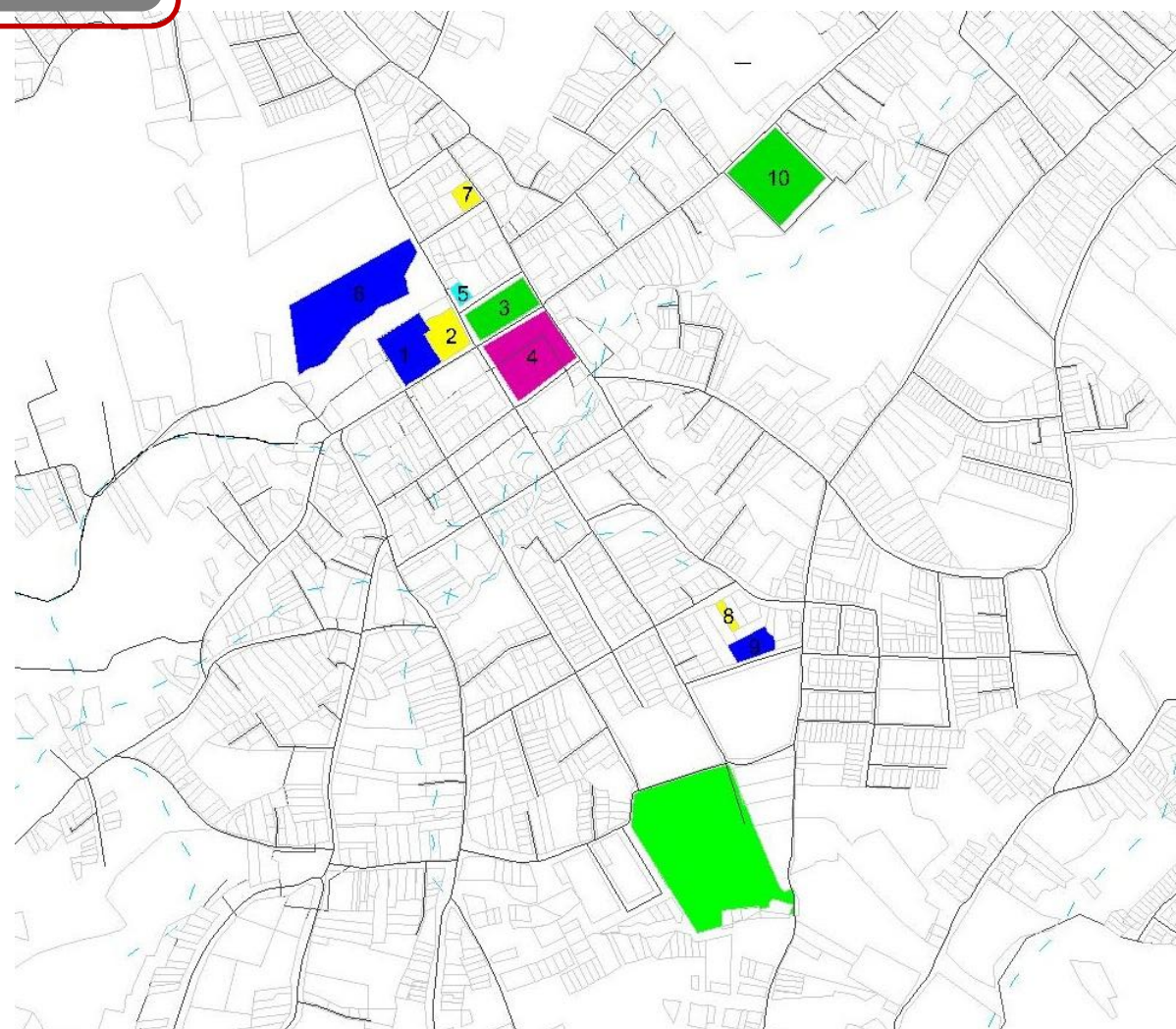
-  Polideportivo
-  Principal
-  Secundaria
-  Terciaria



## Análisis espacial

### Principales elementos en Aserri

- 1 Escuela Manuel Hidalgo
- 2 Municipalidad de Aserri
- 3 Parque de Aserri
- 4 Iglesia Católica
- 5 EBAIS
- 6 Liceo de Aserri
- 7 Biblioteca pública
- 8 Centro diurno de ancianos
- 9 CENCI-NAI
- 10 Plaza de Aserri





Análisis espacial

Densidad de población según, provincia, cantón y distrito							
PROVINCIA, CANTON Y DISTRITO	TOTAL	U R B A N O			R U R A L		
		Total	Urbano	Periferia Urbana	Total	Rural Concentrado	Rural Disperso
ASERRI	49.319	29.797	21.449	8.348	19.522	3.423	16.099
Aserri	23.844	23.059	21.449	1.610	785	-	785
Tarbaca	1.231	-	-	-	1.231	-	1.231
Vuelta de Jorco	6.155	1.624	-	1.624	4.531	727	3.804
San Gabriel	5.048	-	-	-	5.048	1.078	3.970
Legua	1.472	-	-	-	1.472	-	1.472
Monterrey	421	-	-	-	421	-	421
Salitrillos	11.148	5.114	-	5.114	6.034	1.618	4.416
Fuente INEC							



# Trama Urbana

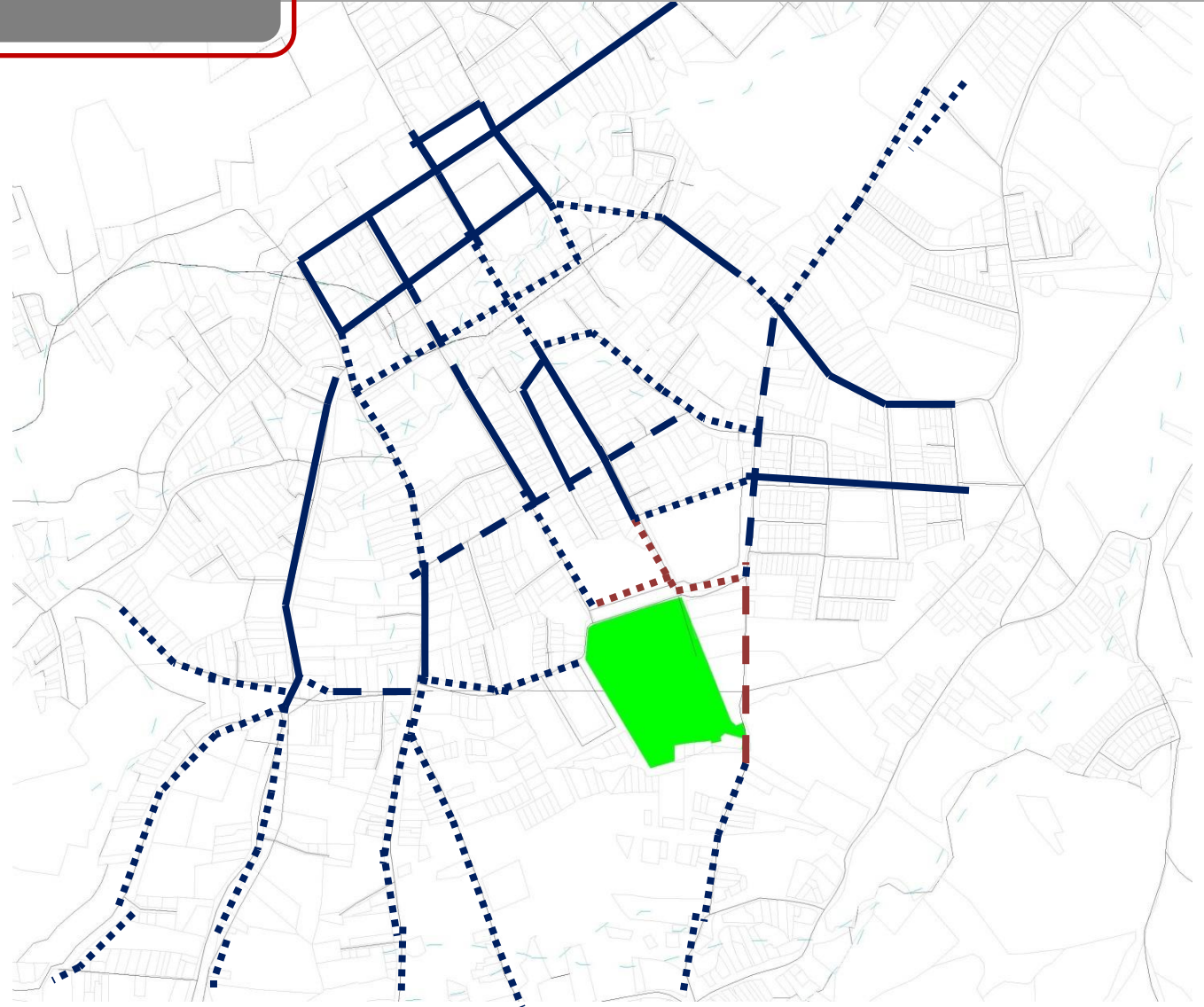
Indicadores demográficos según, provincia, cantón y distrito			
PROVINCIA, CANTON Y DISTRITO	POBLACION TOTAL	DENSIDAD DE POBLACION	PORCENTAJE POBLACION URBANA
ASERRI	49.319	147.6	60.4
<b>Aserri</b>	<b>23.844</b>	<b>790.1</b>	<b>96.7</b>
Tarbaca	1.231	44.2	0.0
Vuelta de Jorco	6.155	137.9	26.4
San Gabriel	5.048	214.4	0.0
Legua	1.472	9.0	0.0
Monterrey	421	26.0	0.0
<b>Salitrillos</b>	<b>11.148</b>	<b>390.1</b>	<b>45.9</b>
Fuente INEC			



## Trama Urbana

### Situación de las rutas de movilización

- Calle asfaltada con aceras
- - - Calle asfaltada con acera de un lado
- ... Calle asfaltada sin aceras
- . - Calle de lastre con acera de un lado
- ... Calle de lastre sin aceras



## CAPITULO III

FASE C

**ANÁLISIS INTERNO**





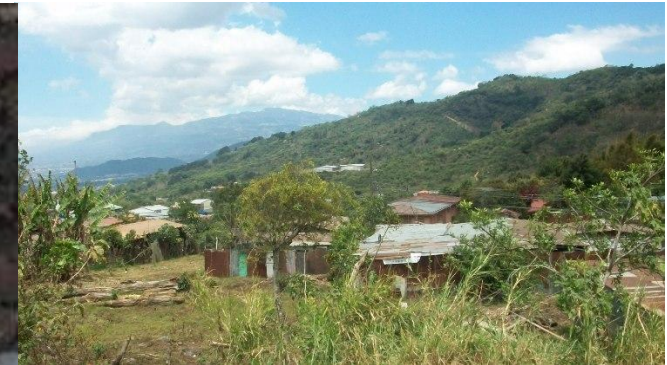
## Entorno



1. Calle de lastre, único acceso al costado Oeste



2. Casas colindantes al costado sur



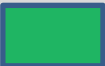
3. Casas de madera y vegetación

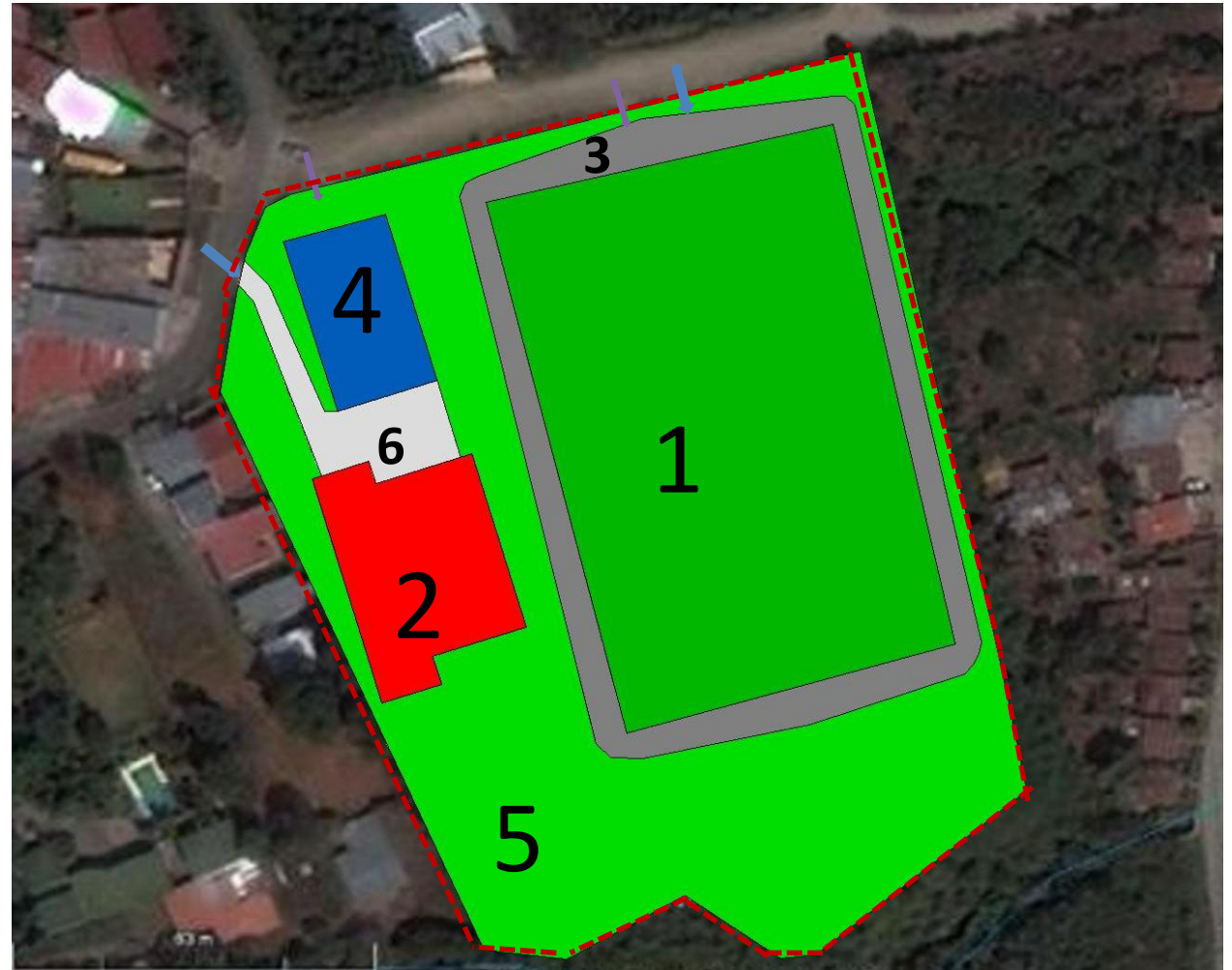


4. Quebrada y tapias al costado Este

## Sub-Sistemas

### Simbología

-  Cancha de futbol
-  Gimnasio
-  Pista
-  Planche
-  Áreas verdes
-  Parqueo
-  Acceso peatonal
-  Acceso vehicular
-  Límite





## Cancha de fútbol

### Características

6400 m<sup>2</sup> aproximadamente 63m x 101m

Orientación norte-sur

Estado regular, cuenta con los marcos, banquillos, sistema de irrigación

Se dan partidos regularmente todas las semanas.





## Gimnasio

1000 m<sup>2</sup> 32m x 27m, aloja las oficinas del CCDR

Elemento techado

Cuenta con vestidores

Infraestructura en mal estado

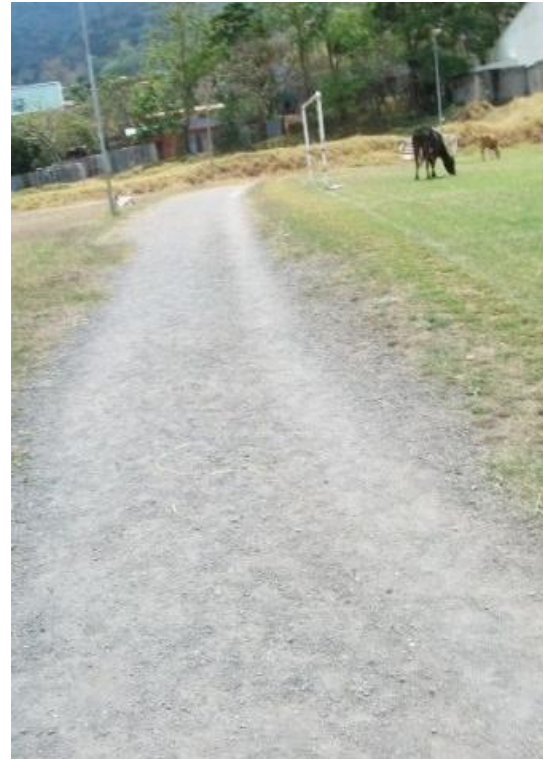


## Pista de correr

Alrededor de la cancha de futbol, con ancho variable

Distancia 330 m aproximadamente

Superficie de arena





## Planche

600 m<sup>2</sup> 32m x 19m

Infraestructura en mal estado



## Áreas verdes

Áreas enzacatadas y con monte

La mayoría de superficie plana





## Parqueo

Superficie en arena

No existe demarcación

Libre uso



## Ambiental

Cuatro niveles de topografía,  
existentes más uno de la  
futura expansión



## Ambiental





# Propuesta de Recuperación del Polideportivo de Aserri, como un recurso para la comunidad

## FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
Cancha de Fútbol	Las dimensiones cumplen con los parámetros establecidos por el reglamento, e inclusive son mayores	Puede utilizarse tanto para el fútbol como para desarrollar actividades recreativas de carácter individual o de conjunto	No tiene posibilidad para poder observar las actividades que se desarrollan (participación pasiva)	Los banquillos se utilizan para actividades negativas, ajenas a las que se deben dar en el lugar, como ingesta de alcohol, drogas	Se puede ajustar las dimensiones a las mínimas permitidas para ganar terreno para otras actividades
	Permite la práctica del fútbol de día y de noche, ya que posee iluminación artificial	Poseer espacios suficientes y las condiciones para generar un adecuado acceso a la cancha.	La accesibilidad es difícil para cualquier persona (Ley 7600)		Se puede proponer cambiar el material de la superficie, haciendola sintética para aumentar su uso.
	Sistema de riego que aprovecha el caudal del río.	Se pueden proponer vestidores especiales para esta actividad o para este espacio.	El drenaje no funciona correctamente		Generar un acceso adecuado para todos los usuarios, el cual invite a la practica deportiva y recreativa
	Cuenta con los marcos, demarcación y banquillos, necesarios para el desarrollo de un partido oficial		Los vestidores que se utilizan son los del gimnasio		



# Propuesta de Recuperación del Polideportivo de Aserri, como un recurso para la comunidad

## FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
Pista	Uso libre en cualquier momento del día	Se puede ampliar el ancho y hacer que su distnacia se mantenga regular.	El acceso no cumple con la ley 7600 y es restringido	Las irregularidades de la superficie pueden ocasionar lesiones	Cambiar el material de la superficie y ampliar el ancho para que se pueda practicar diferentes actividades como correr, caminar, andar en bicicleta, patines y otros.
	Tiene iluminación artificial	Proponer otro tipo de superficie	El ancho de la pista es irregular		
	Se puede caminar, correr o andar en bicicleta o llevar coches	Permite la realización de actividades como correr, caminar...	La arena crea irregularidades en la superficie		
		No tiene la distancia mínima de recorrido	Difícil de usar mojada		



FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
Gimnasio	Elemento techado con gradería y que permite variedad de actividades	Se pueden proponer otras actividades de carácter cultural aprovechando la situación de que está bajo techo	La estructura de la cubierta afecta la visual de los espectadores	Al permanecer cerrado disminuye su uso, y así el interés de las personas por usarlo	Aumentar las variedad de actividades, mediante la creación de espacios o ambiente
	Tiene iluminación artificial	Aumentar la ventilación e iluminación natural	El acceso no cumple con la Ley 7600	Los vestidores se utilizan para todas las actividades	Aumentar la ventilación y la iluminación natural mediante la intervención de sus fachadas
	Es un espacio multiuso		Iluminación y ventilación natural mínima		
			Pasa cerrado a diferentes horas		
			Los vestidores están en mal estado		



FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
Parqueo	Permite el abastecimiento de equipo para actividades deportivas y culturales entre otros al estar dentro del polideportivo	Permitir el acceso para personas con discapacidad	No tiene las condiciones mínimas para un buen funcionamiento	Que influya en la dinámica del polideportivo e invada los espacios recreativos	Mantener el tamaño para no crear una invasión de autos en el polideportivo.
	Es un parqueo con capacidad entre 13 y 15 automoviles, por lo que no absorbe gran cantidad de terreno		No existe demarcación	Que aumente su tamaño y al aumentar su tamaño se convierta en un área que absorbe al resto del proyecto y lo limite.	Dar la posibilidad para personas con discapacidad.
					Proponer parqueos en el exterior del polideportivo





# Propuesta de Recuperación del Polideportivo de Aserri, como un recurso para la comunidad

## FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
Planche	Cuenta con el espacio mínimo de una cancha de baloncesto y de futbol sala.	Puede incorporarse infraestructura (tableros, marcos)	No tiene toda la infraestructura, por lo que limita la practica deportiva	Que el deterioro ocasione otro tipo de actividades como las negativas	Mejorar las condiciones de la superficie, incorporar infraestructura o equipo deportivo, se puede proponer una cubierta para aumentar su uso y la variedad de actividades
	Buena accesibilidad	Se puede techar para generar otras actividades que lo requieran	superficie irregular		

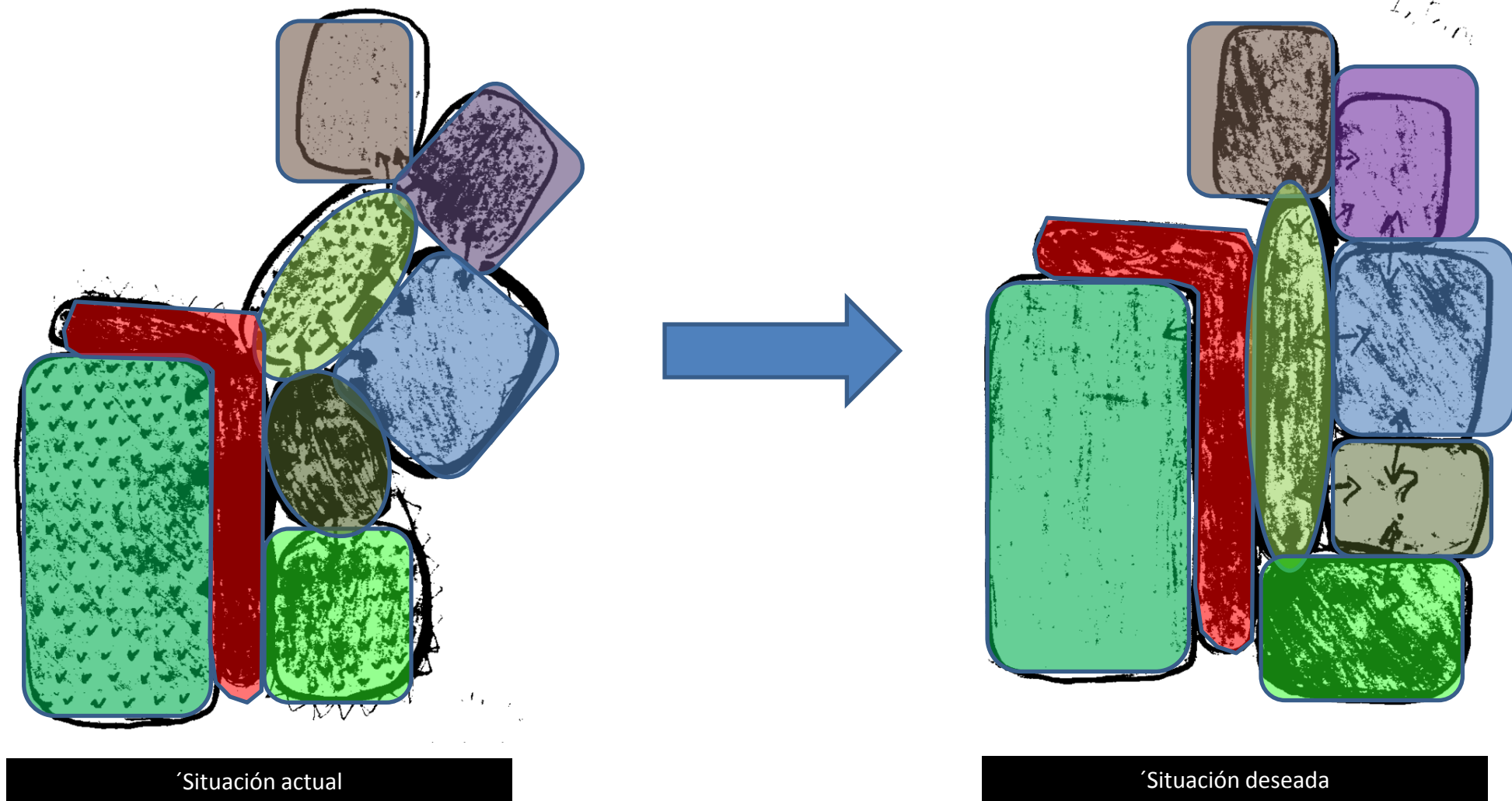


FODA

	Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Recomendaciones
A. Verde 1	Funciona como Elemento comunicador entre el planche, la pista la cancha d e futbol y el parqueo principalmente Gradería natural aprovechando la topografía,	reforzar y establecer claramente esta zona como elemento de vínculo y comunicación de clara lectura, que además permite mejorar la accesibilidad al lugar  Proponer mobiliario	No posee iluminación Está subutilizado  Mal estado por falta de mantenimiento	Se dan actividades negativas tales como la ingesta de alcohol y el uso de drogas	Aprovechar su ubicación como elemento para resaltar visuales, y como circulación, creando elementos que permitan el facil acceso para todas las personas
A. Verde 2	Superficie plana  Cuenta con gran espacio	Potencial para proponer cualquier actividad físico recreativa	No posee iluminación, (subutilizado).  Es un elemento que se percibe como aislado debido a que el gimnasio no permite verlo	Actividades negativas tales como la ingesta de alcohol, drogas	generar un área para actividades controladas para así evitar zonas de riesgo que propicien actividades negativas...
A. Verde 3	Superficie plana	Las características permiten proponer diversas actividades	No posee iluminación Está subutilizado	Actividades negativas tales como la ingesta de alcohol, drogas	Generar espacios multipropósito además de integrar el río.

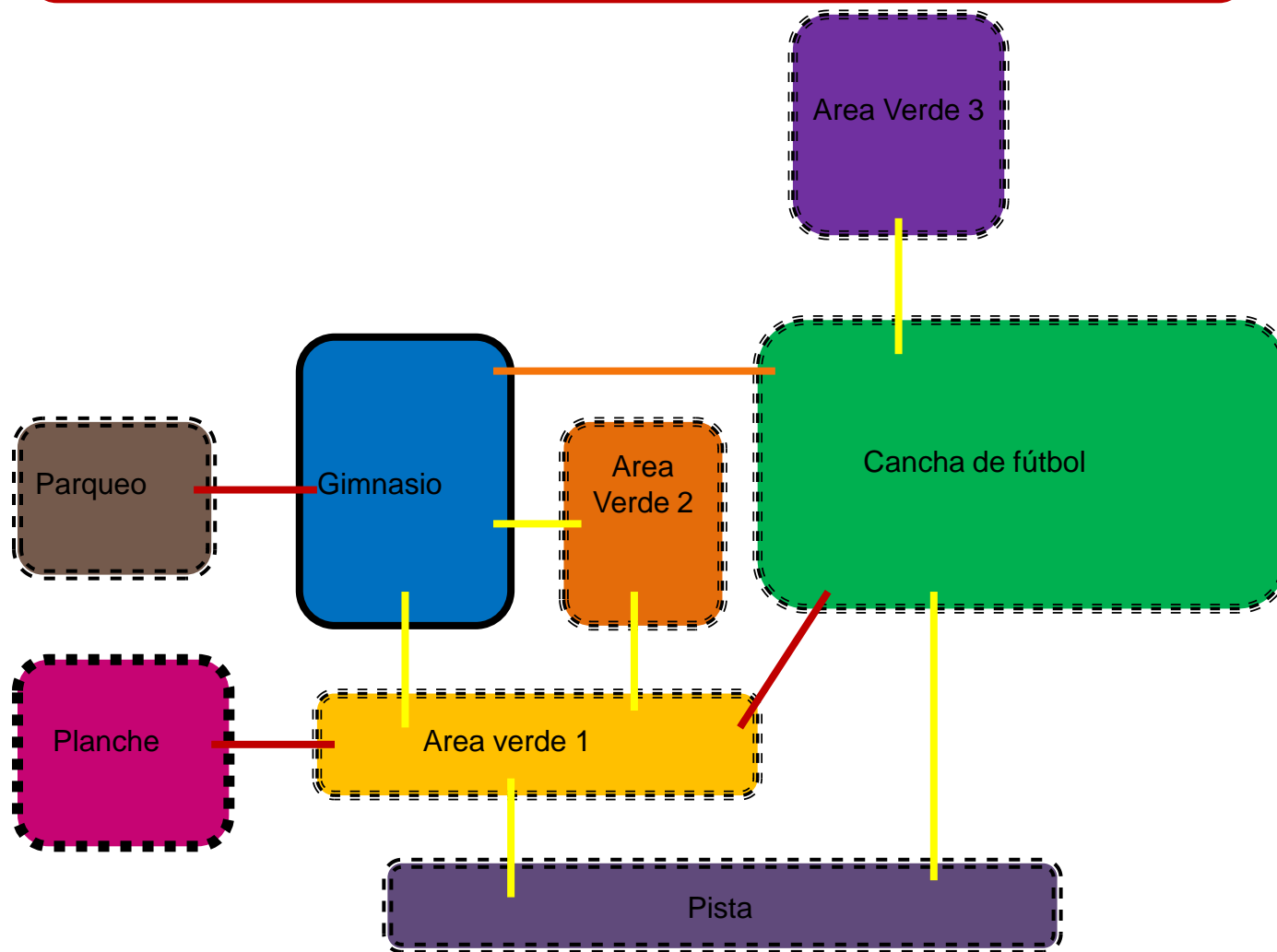


## Análisis Funcional





## Análisis Funcional



### Relación entre elementos

—	Poca
—	Regular
—	Mucha
—	Cerrado
· · · · ·	Abierto, superficie dura
= = = = :	Abierto, arena
= = = = :	Abierto, zacate

## CAPITULO III

FASE D

ENCUESTA



## Resultados

Se realizó una encuesta a 195 personas de los distritos de Aserri y Salitrillos (ver anexo # XX) y del cual se obtuvo los siguientes resultados:

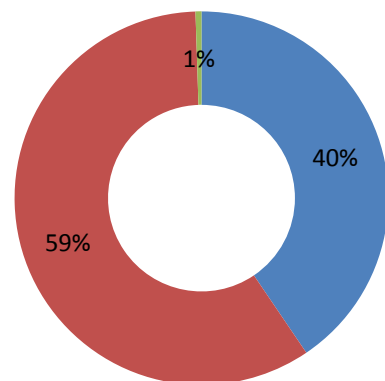
De 195 personas

115

79



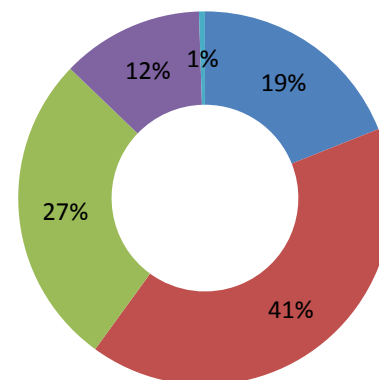
### Sexo



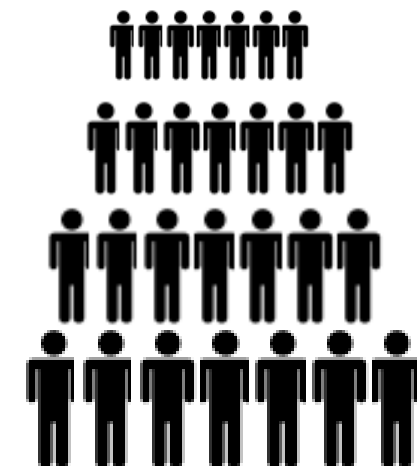
■ Masculino  
■ Femenino  
■ S/R

Se establecieron cuatro rangos de edad:

### Edad

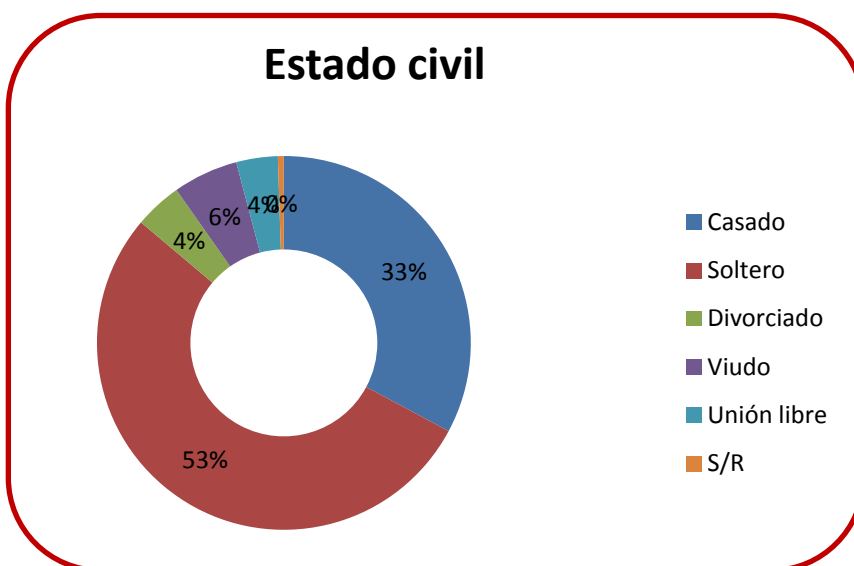


■ Menor de 18  
■ De 18 a 35  
■ de 36 a 65  
■ Mayor de 65  
■ S/R



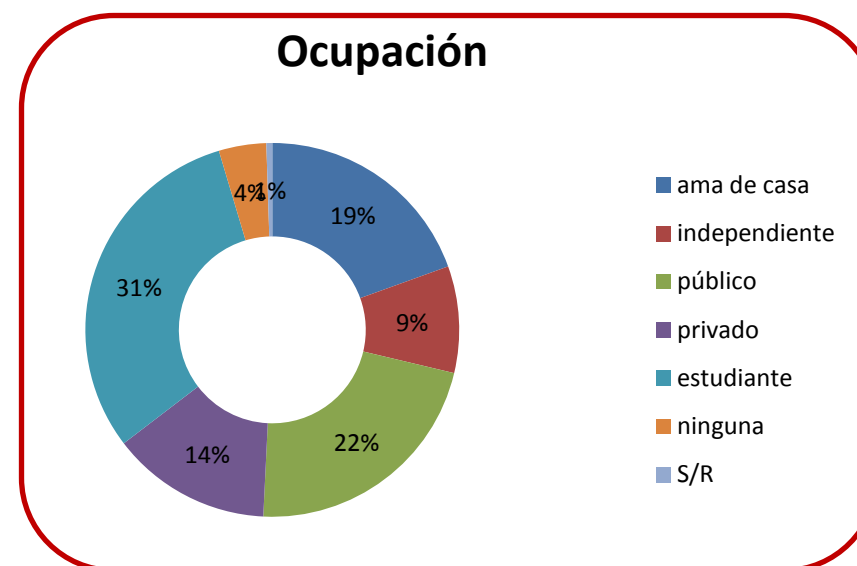
## Resultados

El estado civil de las personas encuestadas es de:



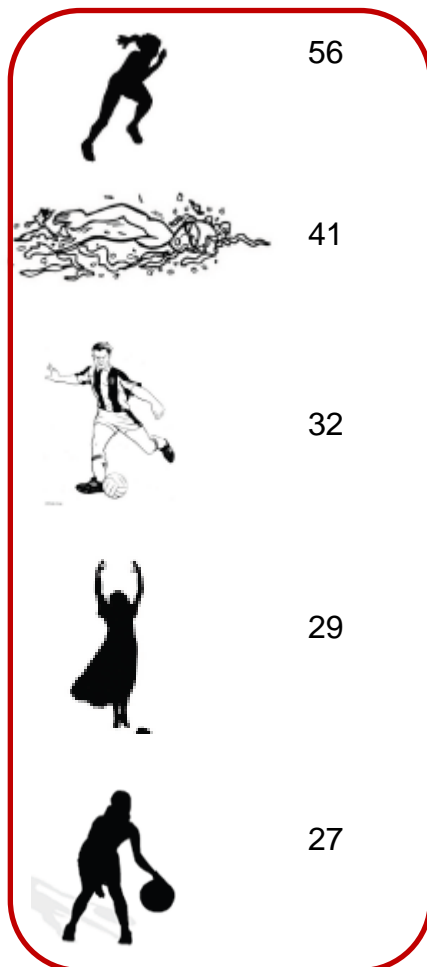
El núcleo familiar está conformado en promedio por 4 miembros.

En la pregunta de la principal ocupación, el porcentaje más alto se dedica a la educación tanto secundaria como universitaria con 60 personas, siendo un 30,77%, y de segundo lugar el trabajo en el sector público con 43 personas, siendo el 22,05%.



## Resultados

Entre las actividades recreativas que las personas solicitan están:



El promedio de días por semana que utilizan para realizar actividades recreativas es de 2 a 3 días.

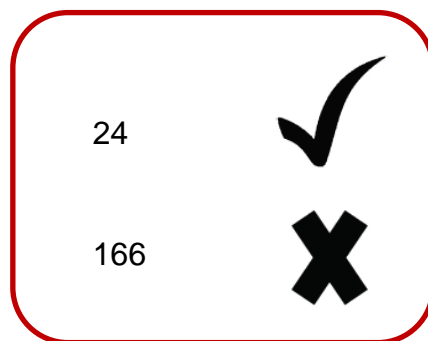
El momento del día en que las personas realizan las actividades recreativas es en la mañana con 56 personas siendo casi el 48 % de los que respondieron a la pregunta.

La cantidad promedio de horas por día que las personas tienen para realizar actividades recreativas es de 2 horas.

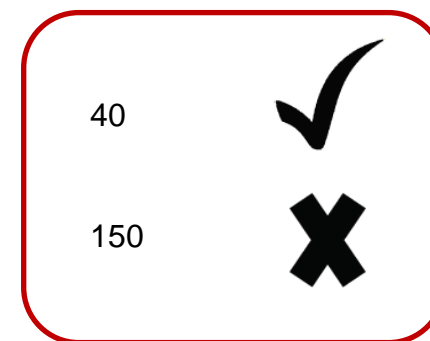
Alrededor del 75% de las personas utilizan lugares públicos para realizar actividades recreativas.

## Resultados

A la pregunta de si en el núcleo familiar existe algún miembro con alguna discapacidad se obtuvo los siguientes resultados

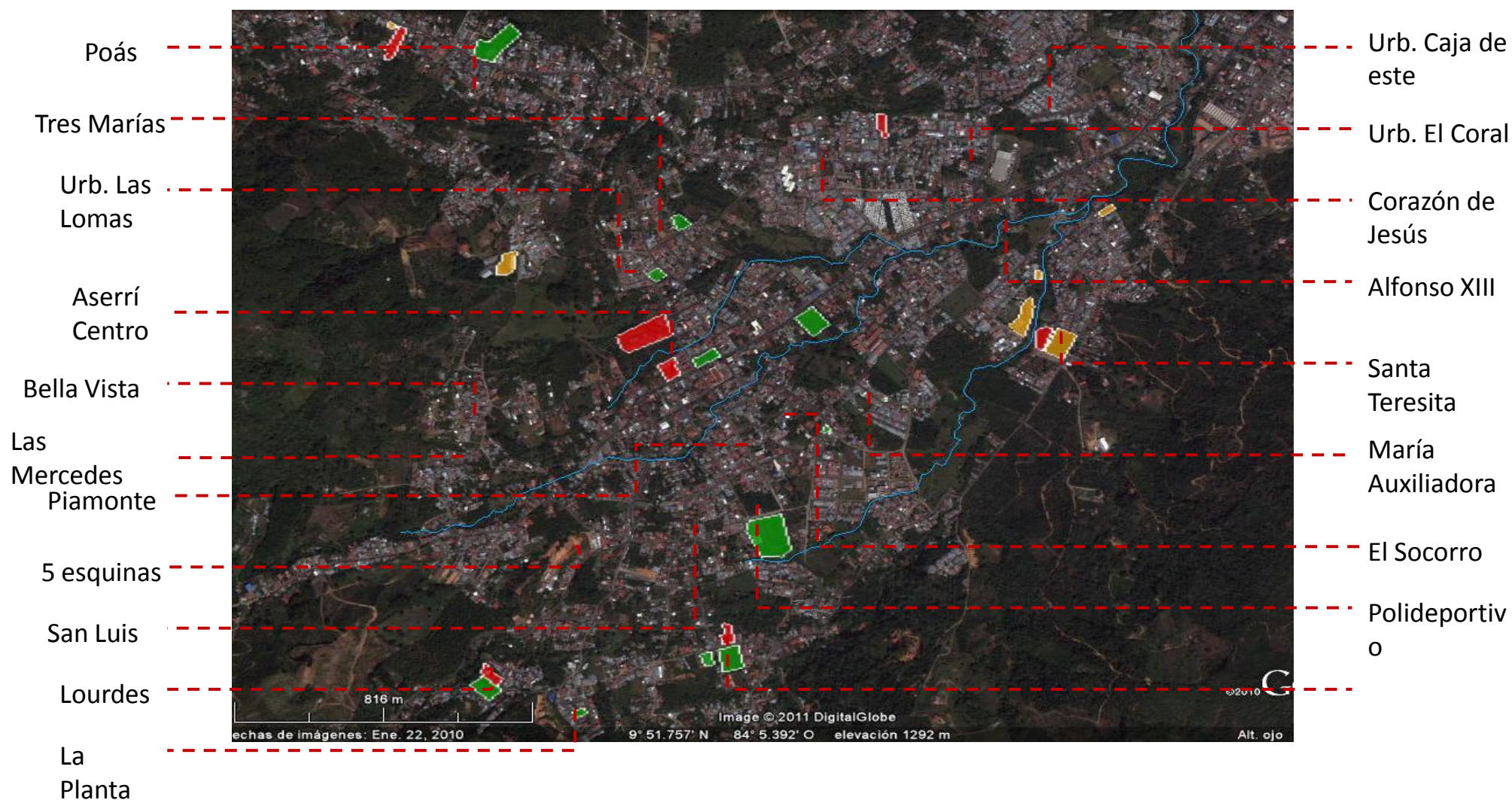


En cuanto si existe posibilidades recreativas para personas con discapacidad se obtuvo:

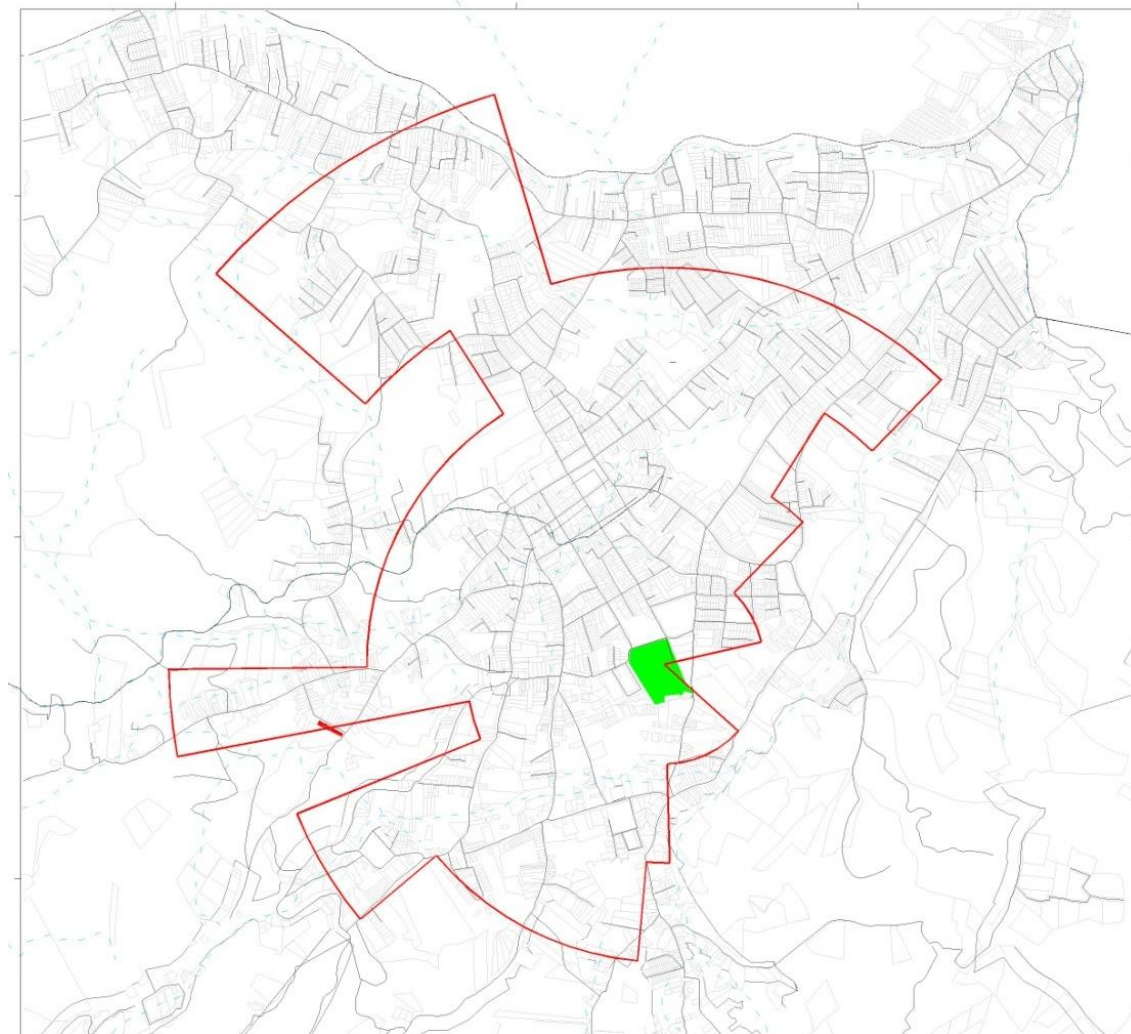




## Lugares



## Radio de acción



Síntesis

Fase A Situación Actual
Se tiene una visión de orientar el lugar no solo a actividades físico-deportivas sino también culturales.
Se tiene el deficit de un área para natación y para patinar principalmente según el CCDR.
Se busca implantar la Feria del Agricultor en el lugar.
Se propone la posible ampliación del lugar.
Fase B Análisis Externo
La principal actividad alrededor del Polideportivo es la residencial por lo que tiene afluencia de usuarios.
No hay rutas principales cerca, pero hay rutas secundarias cercanas que llevan a barrios de Aserri y Salitrillos, además que hay una ruta de buses cercana al sitio.
No hay rutas principales cerca, pero hay rutas secundarias cercanas que llevan a barrios de Aserri y Salitrillos, además que hay una ruta de buses cercana al sitio.
Se destacan dos rutas principales de acceso, esto debido a la localización de la población y también por las condiciones de las rutas, tanto por el estado como por seguridad y lugares solos.
Hay elementos importantes cercanos que pueden hacer uso del Polideportivo como complemento, tales como el CEN-CINAI, el Centro Diurno de Ancianos, la Escuela Manuel Hidalgo Mora y el Liceo de Aserri,
Hay áreas aledañas que sirven para futuras expansiones del lugar, ya que la población según el INEC ha venido creciendo.



# Síntesis

Fase C Análisis Interno
Las condiciones del lugar permiten que puedan funcionar bajo condiciones mínimas.
El principal problema es la falta de carácter de ciertas zonas que no presentan actividades definidas y que más bien están subutilizadas.
Similar a este punto anterior, está la falta de definición de los accesos que son incómodos, pequeños y discriminatorios.
La situación topográfica define la ubicación y la orientación de las áreas del polideportivo.
Fase D Encuesta
Se tiene que las principales actividades que los aserriceños prefieren son : correr, natación, fútbol, baile y deportes en conjunto.
Hay un alto porcentaje de personas con discapacidad, mayor al porcentaje nacional
Un alto porcentaje de las personas encuestadas utilizan espacios recreativos públicos



## CAPITULO IV

# PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

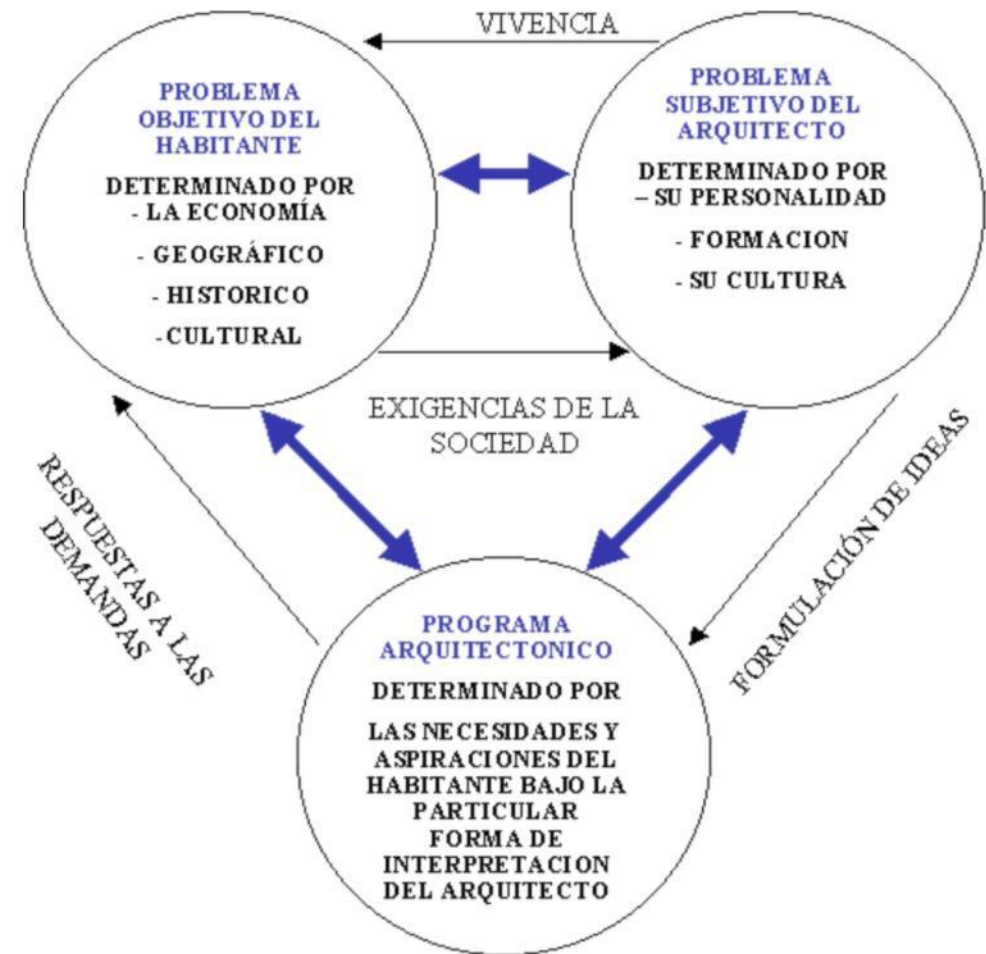


## Programa Arquitectónico

Para definir el programa arquitectónico, se basó en la lectura de Jaime Fernando Cruz Bermúdez, donde explica que el programa arquitectónico representa la primera etapa de concepción de la obra arquitectónica, la que orienta, establece los criterios del proyecto y los parámetros para evaluar la eficiencia o no de los resultados del mismo.

El programa arquitectónico es el conjunto de exigencias que debe satisfacer una obra por proyectar (Villagrán) y se entiende que estas exigencias representan lo que el arquitecto identifica como demanda espacial

Por lo que al final se dice que sería mas conveniente hablar de intenciones arquitectónicas.





## Programa Arquitectónico

### Deportes en conjunto

Usuario



Edad



Características

Superficie dura

Iluminación artificial

Infraestructura marcos tableros



Baloncesto 26m x 14m



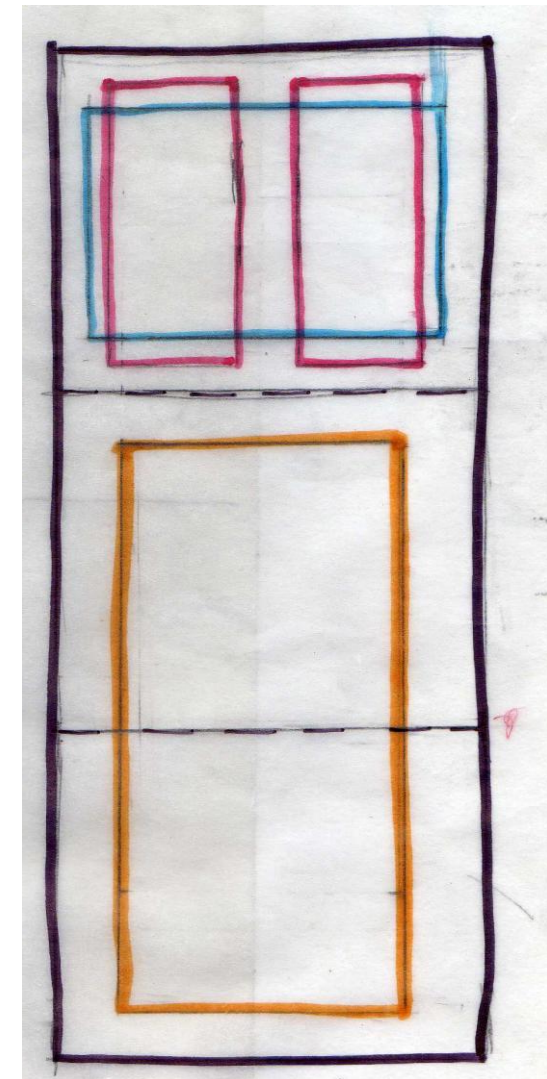
Tennis 23,7mx10,7m todo y 18x9



Voleibol 18m x 9m y 18,27 x 23,77



Futbol 5 30~36m x 18,5~28m



## Programa Arquitectónico

### Natación

Usuario



Edad



Características

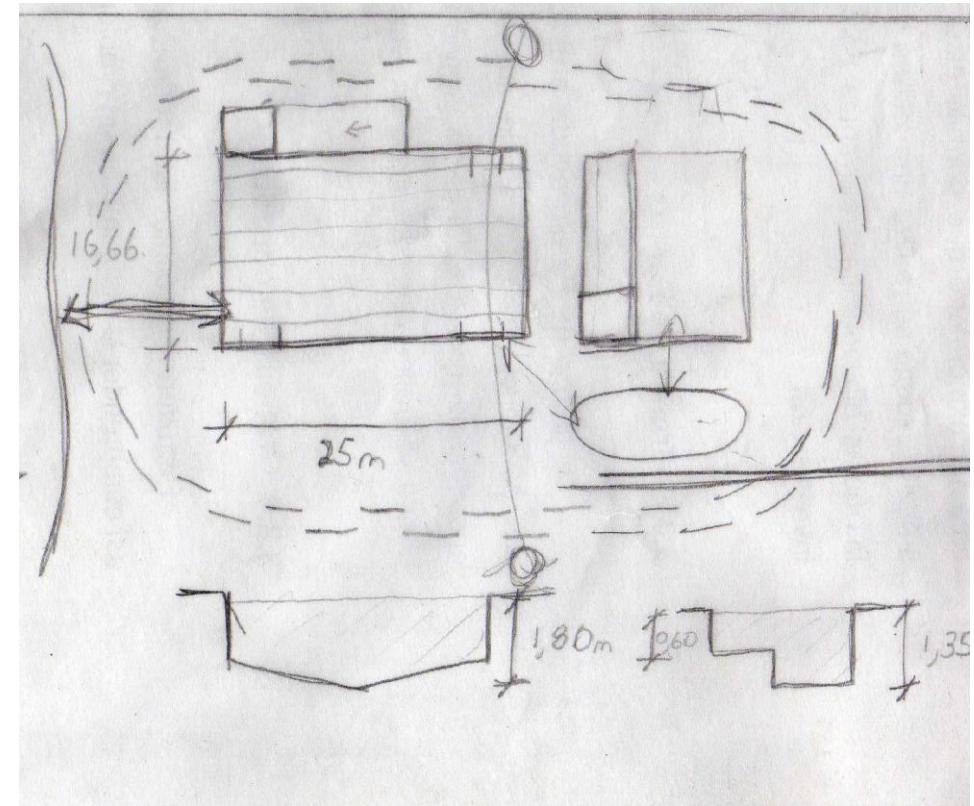
1,5 m<sup>2</sup> por persona  
Semi olimpica 25 x 16,66  
De aprendizaje

Complementarias  
Vestidores y duchas

Guardarropa x 1,5m<sup>2</sup>

Ducha, inodoro, orinal x 60m<sup>2</sup>

Lavabo x 90m<sup>2</sup>



## Programa Arquitectónico

### Actividades artísticas y culturales

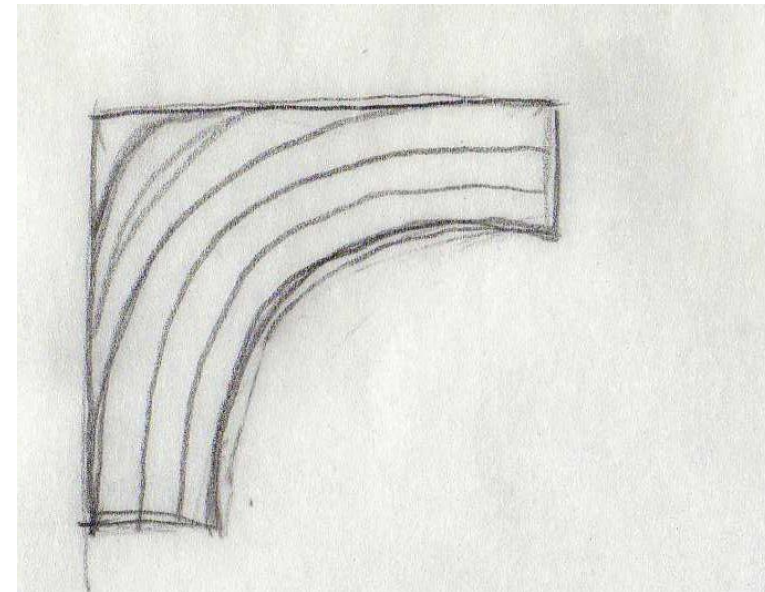
Usuario



Edad



Características  
Activas y pasivas



## Programa Arquitectónico

### Áreas verdes

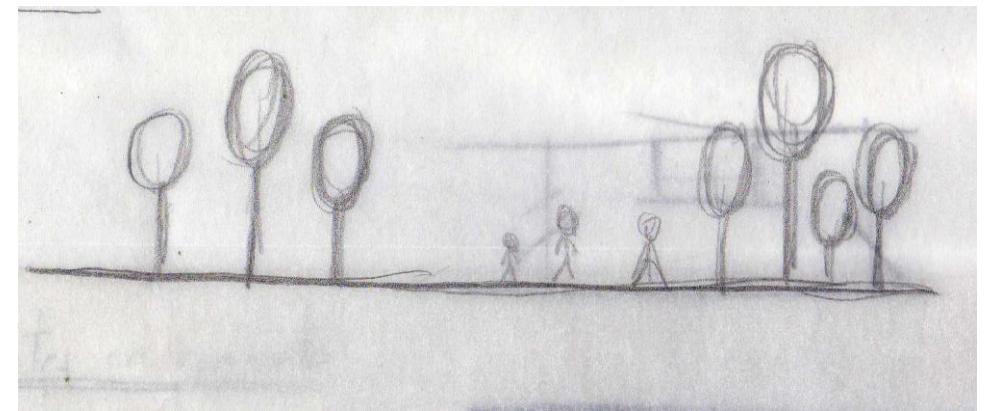
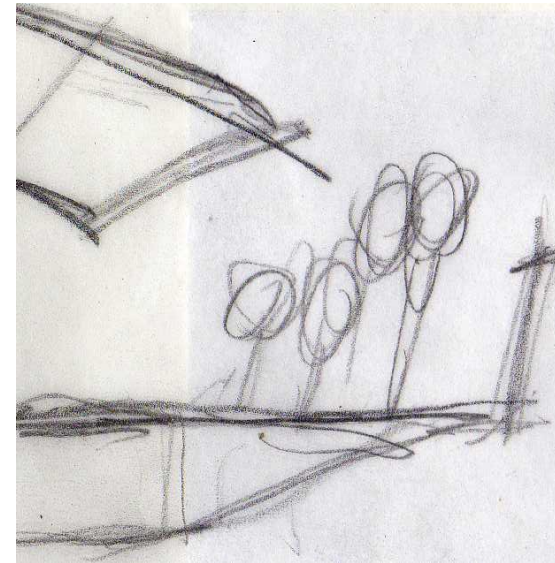
Usuario



Edad



Características  
Activas y pasivas





## Programa Arquitectónico

### Juegos para niños

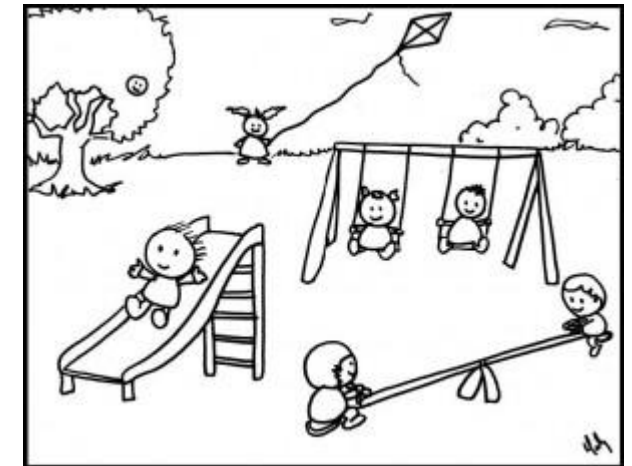
Usuario



Edad



Características  
Activas y pasivas





## Programa Arquitectónico

### Feria del agricultor

Usuario

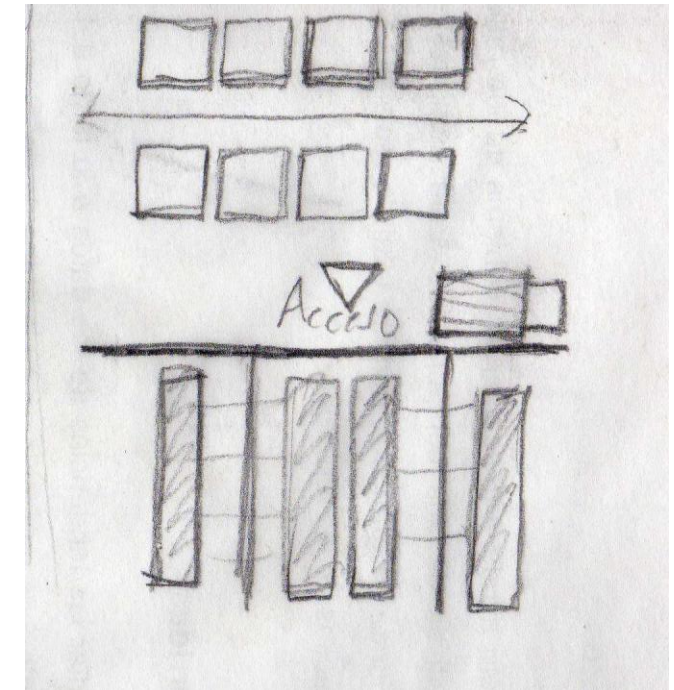


Edad



Características

1200 m2 aproximadamente  
Xx puestos o chinamos



## Programa Arquitectónico

Trotar, caminar, correr

Usuario

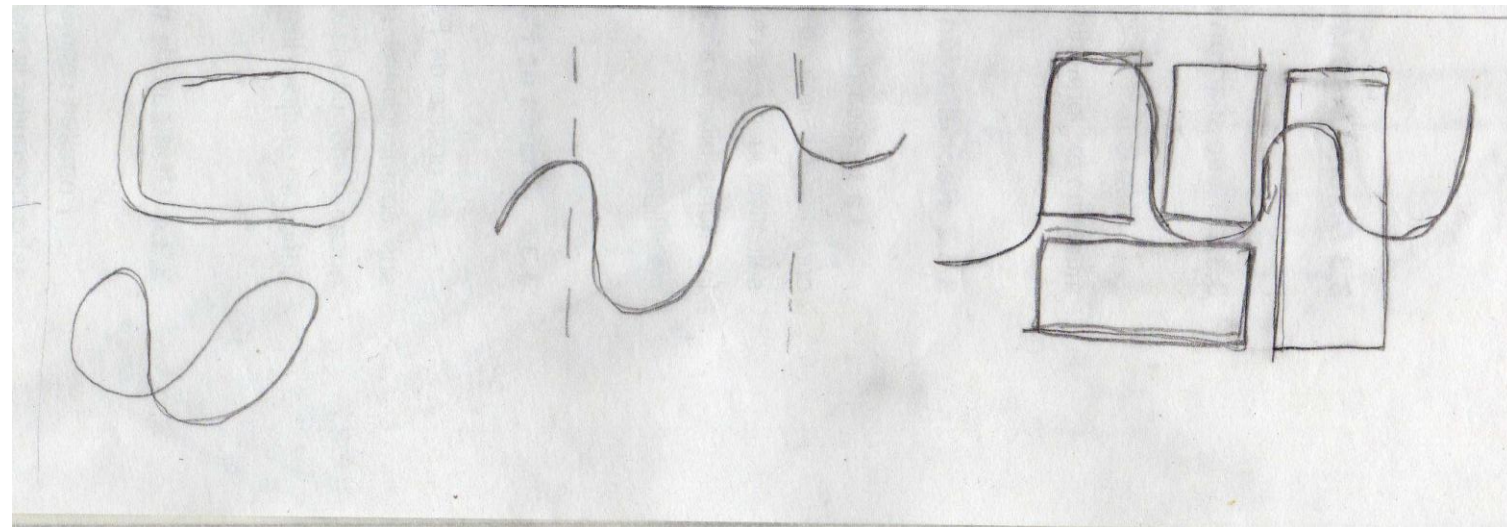
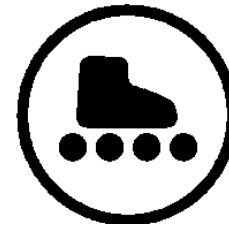


Edad



Características

Superficie dura



## Programa Arquitectónico

### Patinaje

Usuario

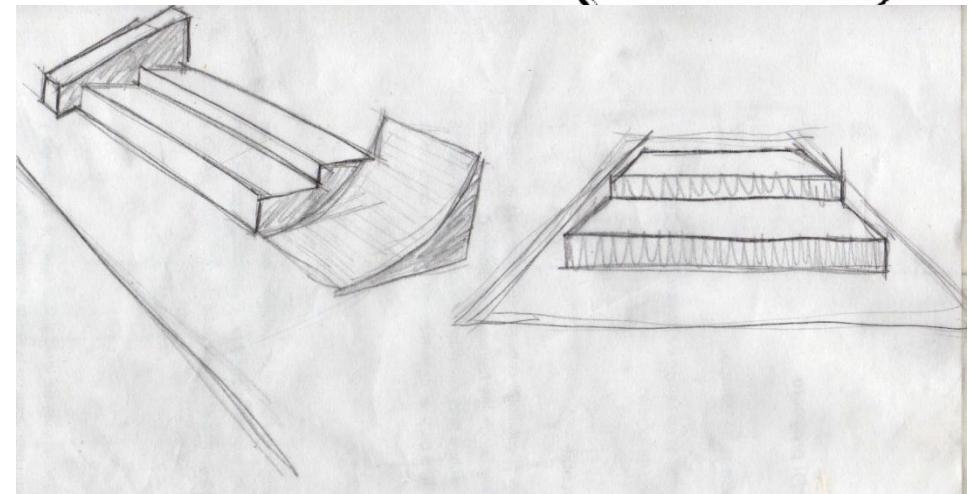
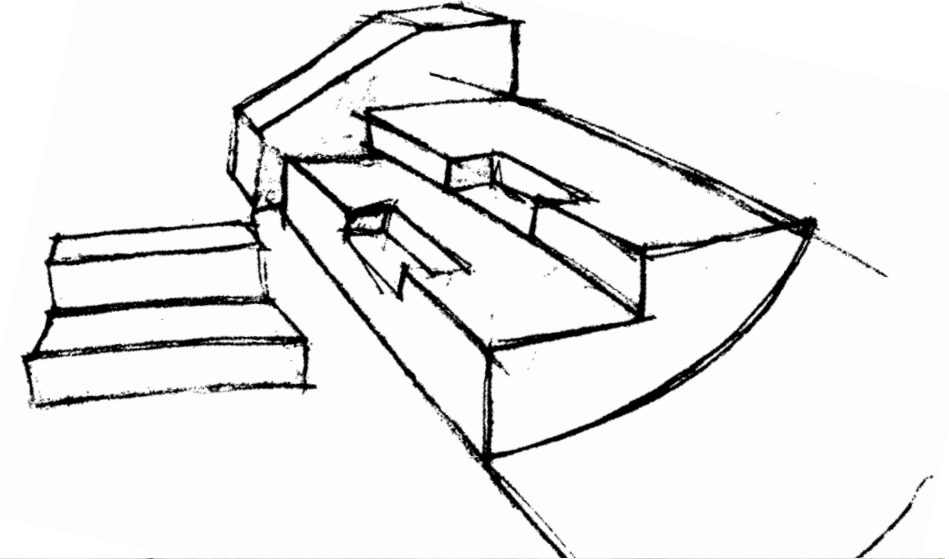
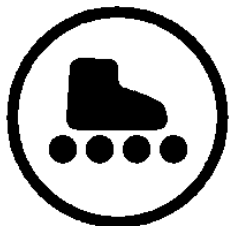


Edad



Características

Espacio público  
Desniveles



## Programa Arquitectónico

### Aulas

Usuario



Edad



Características

Vestidores y S.S.

Piso de madera

Bodegas

15-20 personas por aula

3m<sup>2</sup> por persona

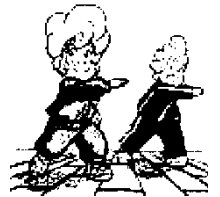
Yoga



Aeróbicos



Gimnasia de mantenimiento



Baile



Manualidades

## Programa Arquitectónico

### Complementarias

Usuario

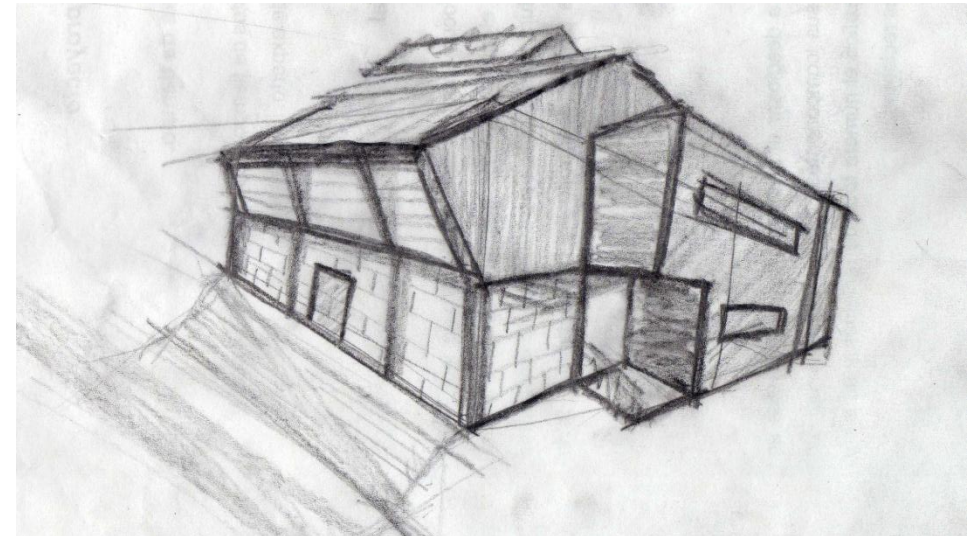


Edad



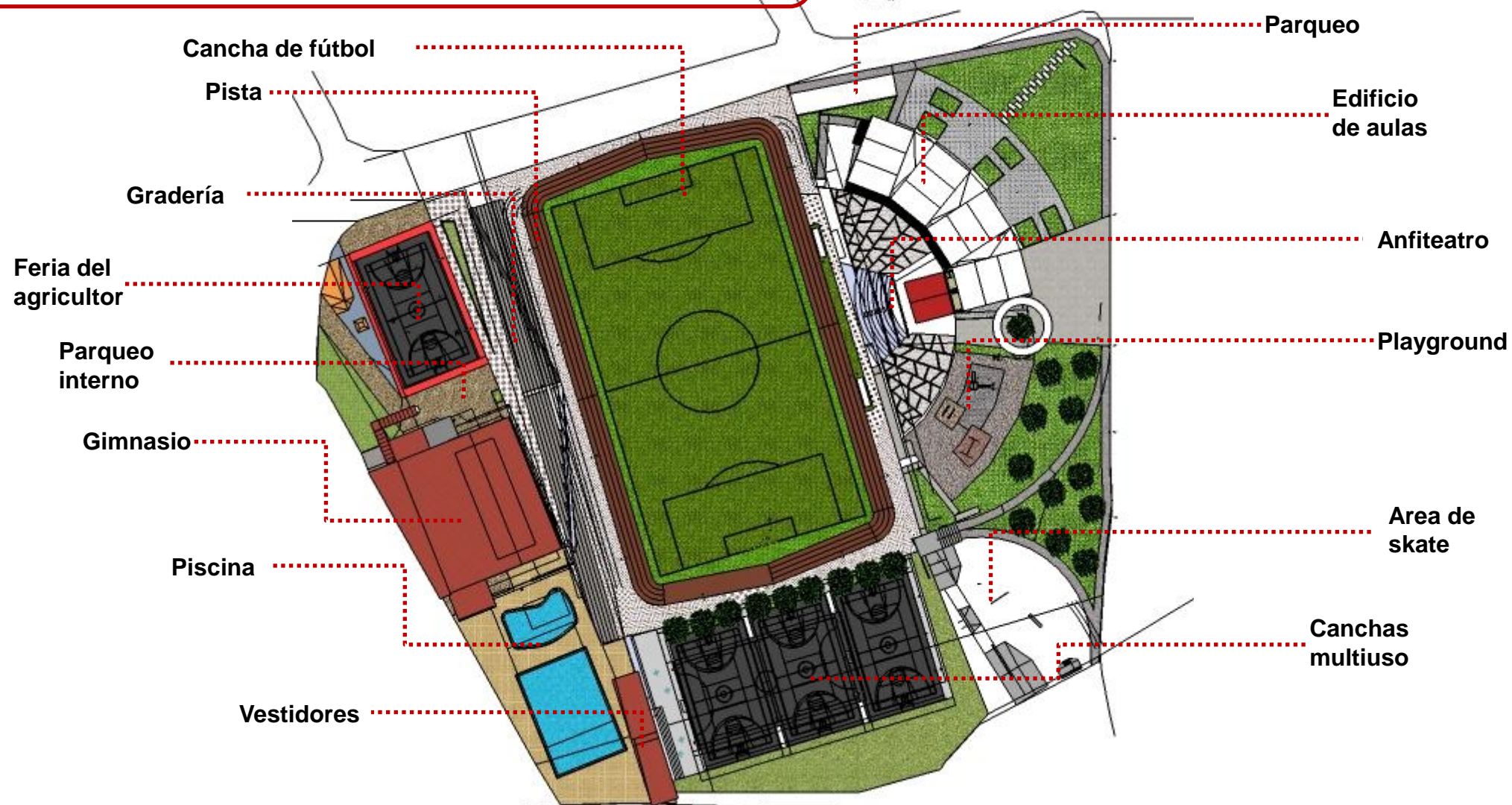
Características

Uso general  
S.S.  
Rampas  
Vestidores  
Venta de comidas





## Planta de conjunto



## Planta de conjunto

### Circulaciones



Circulación peatonal



Circulación vehicular





## Vista del conjunto

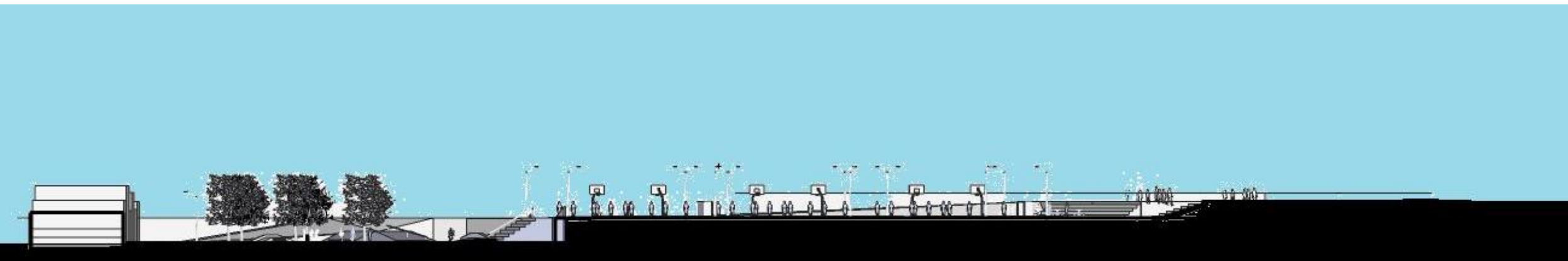
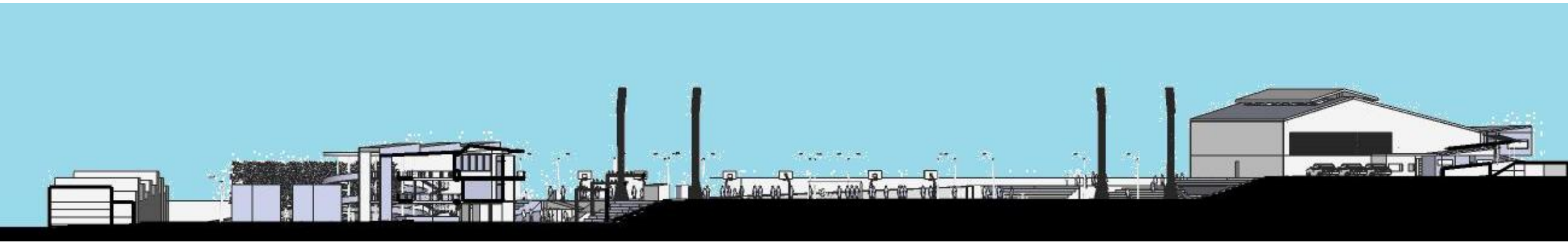




## Vista del conjunto



## Perfiles

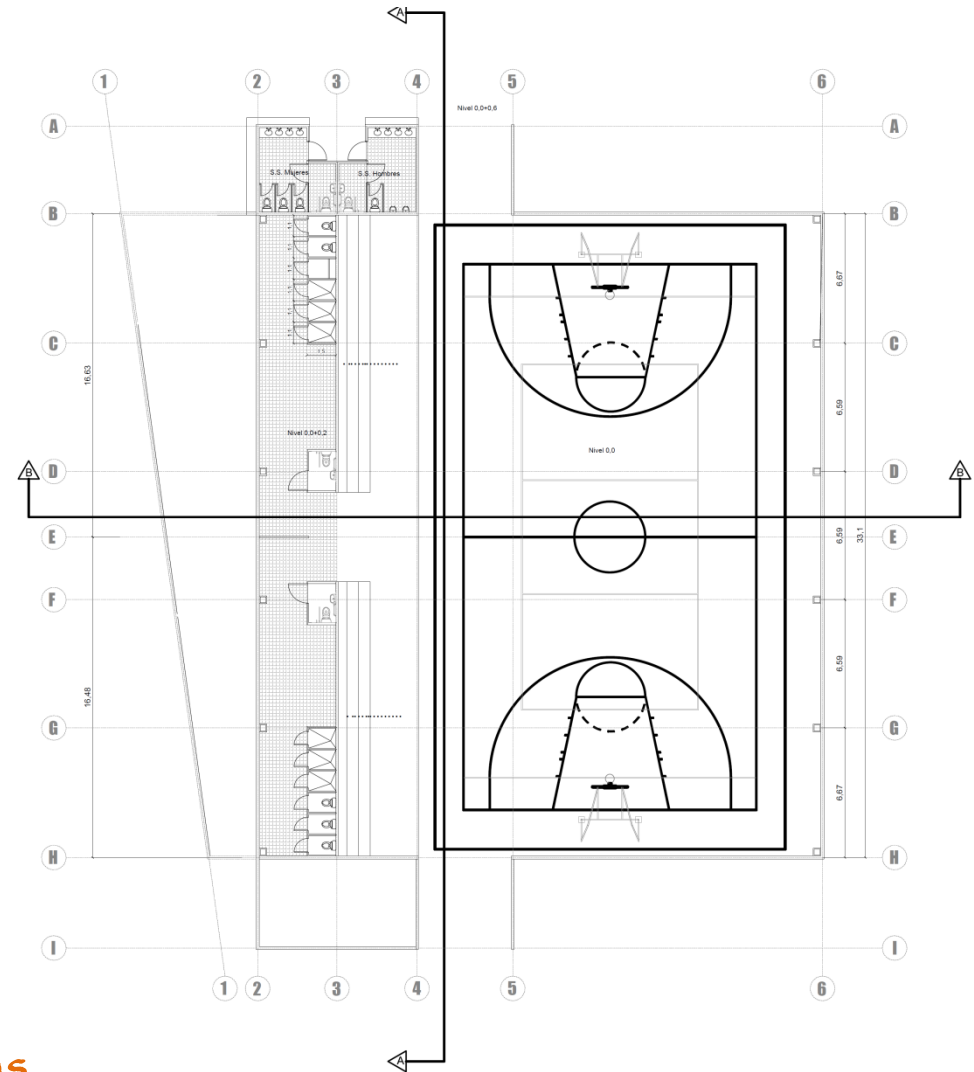
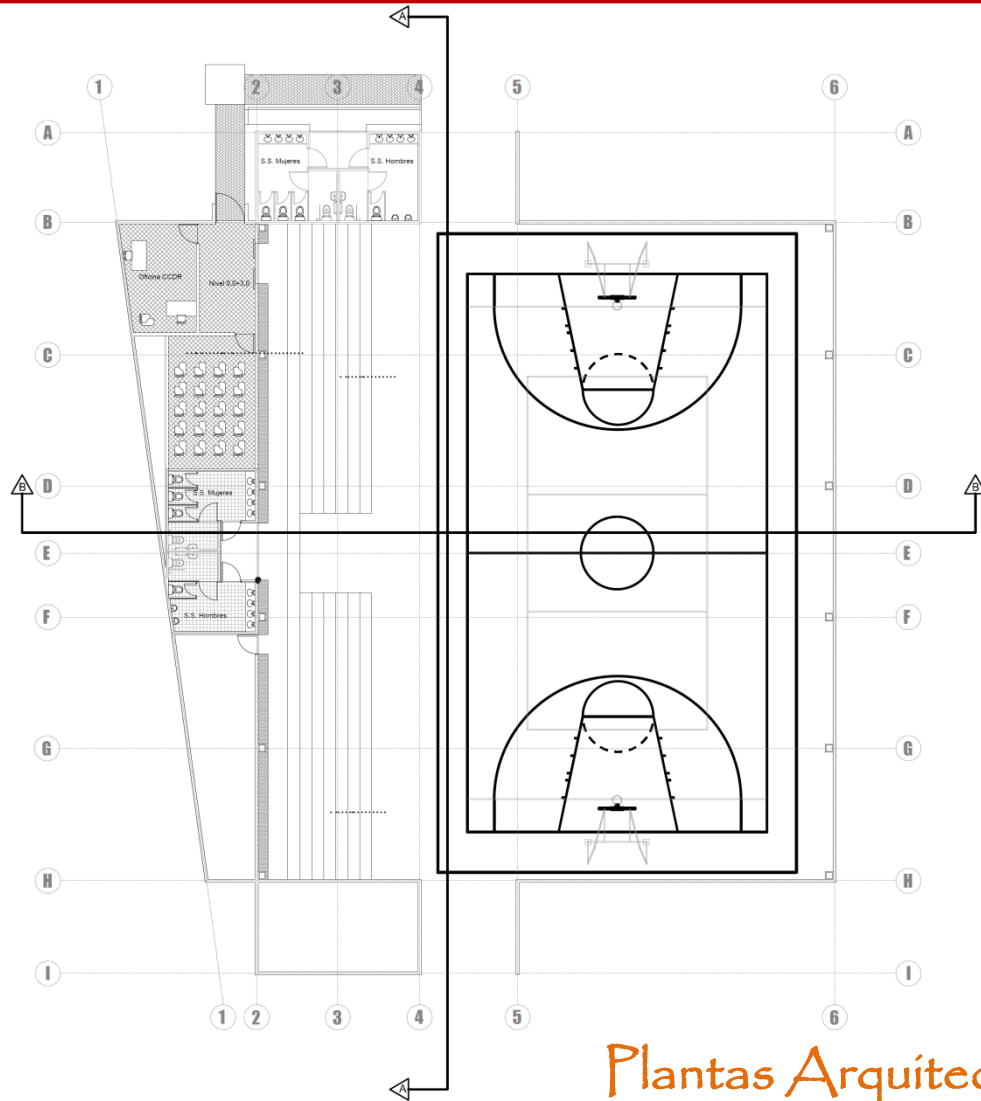




## Cancha externa

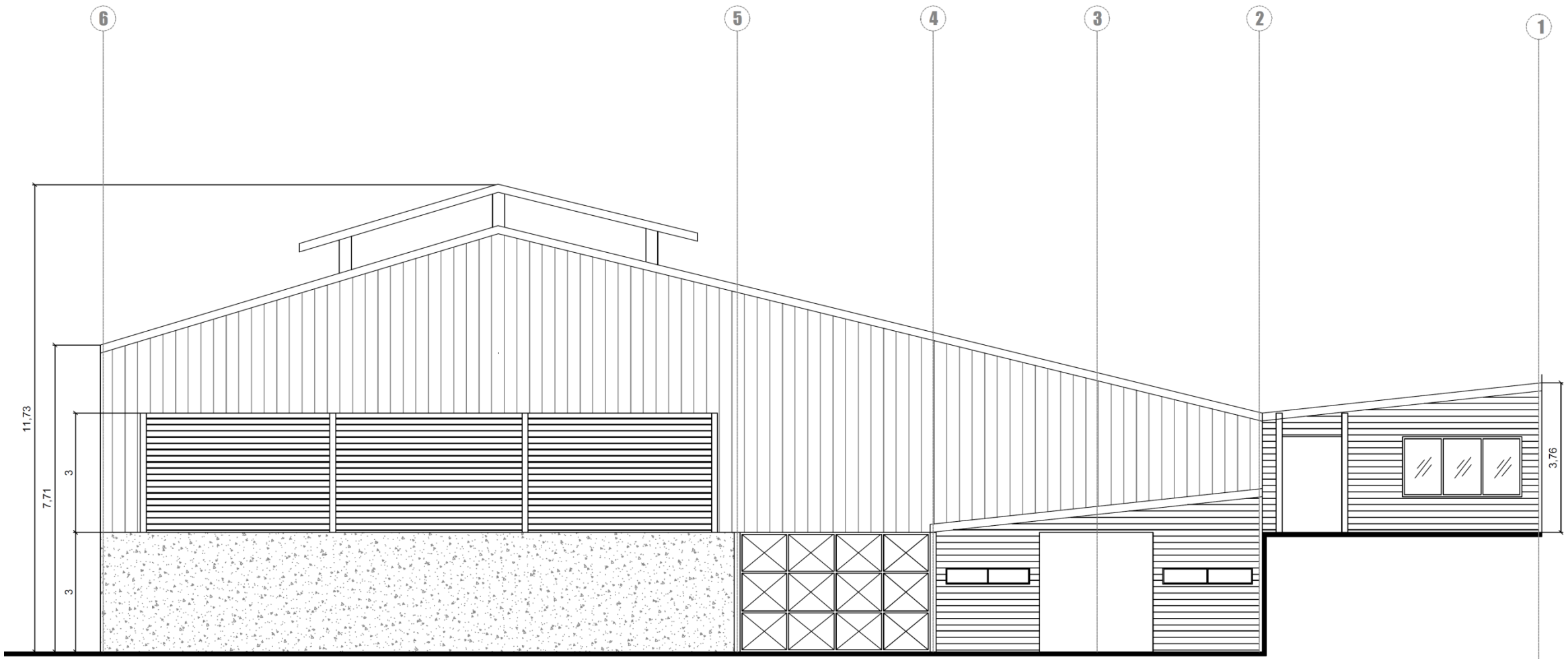


## Gimnasio



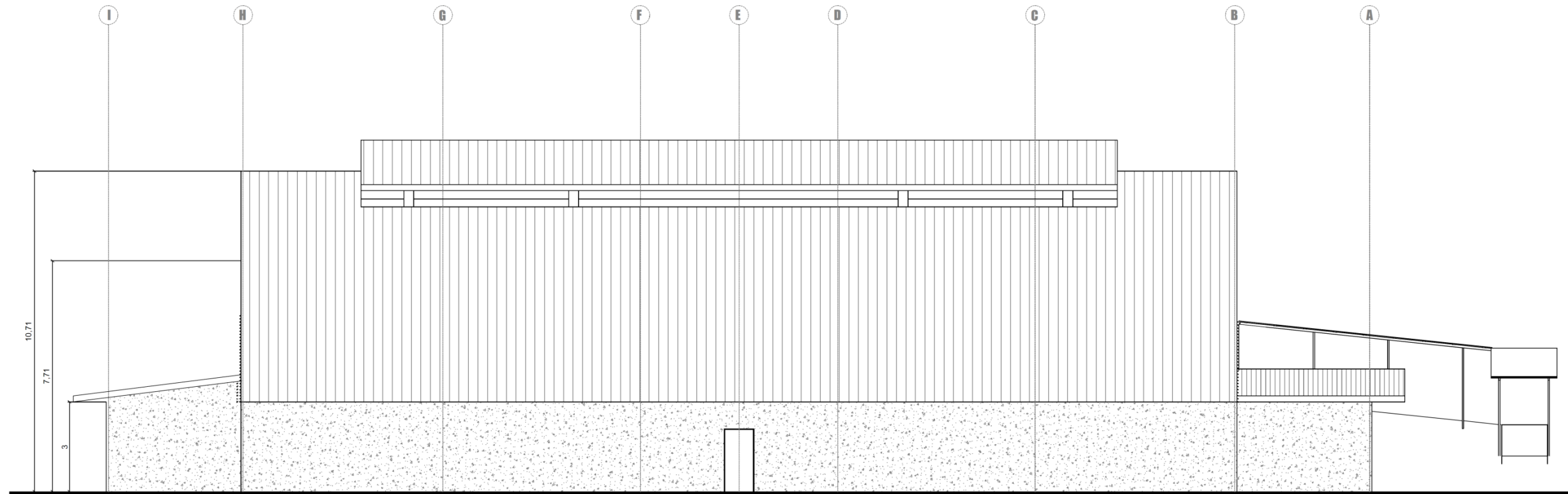
Plantas Arquitectónicas

## Gimnasio



Fachada frontal

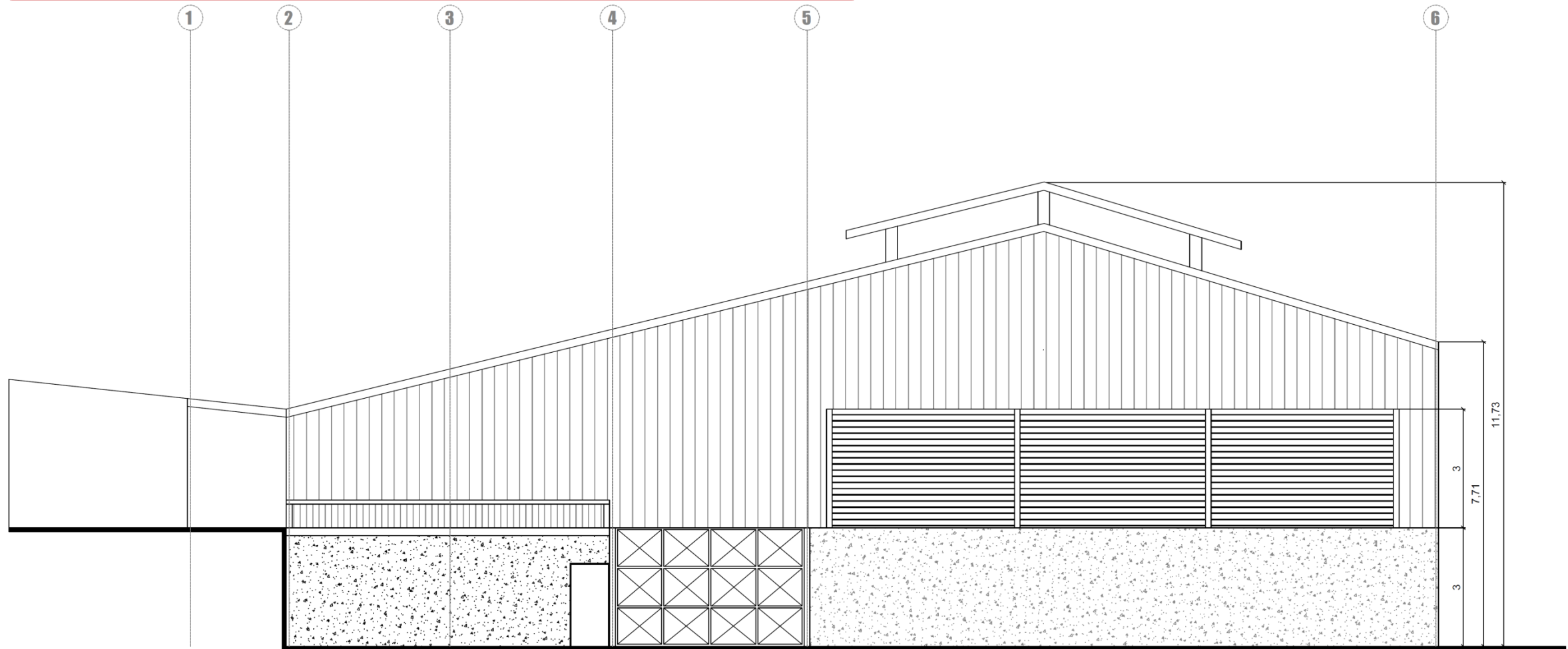
## Gimnasio



Fachada lateral



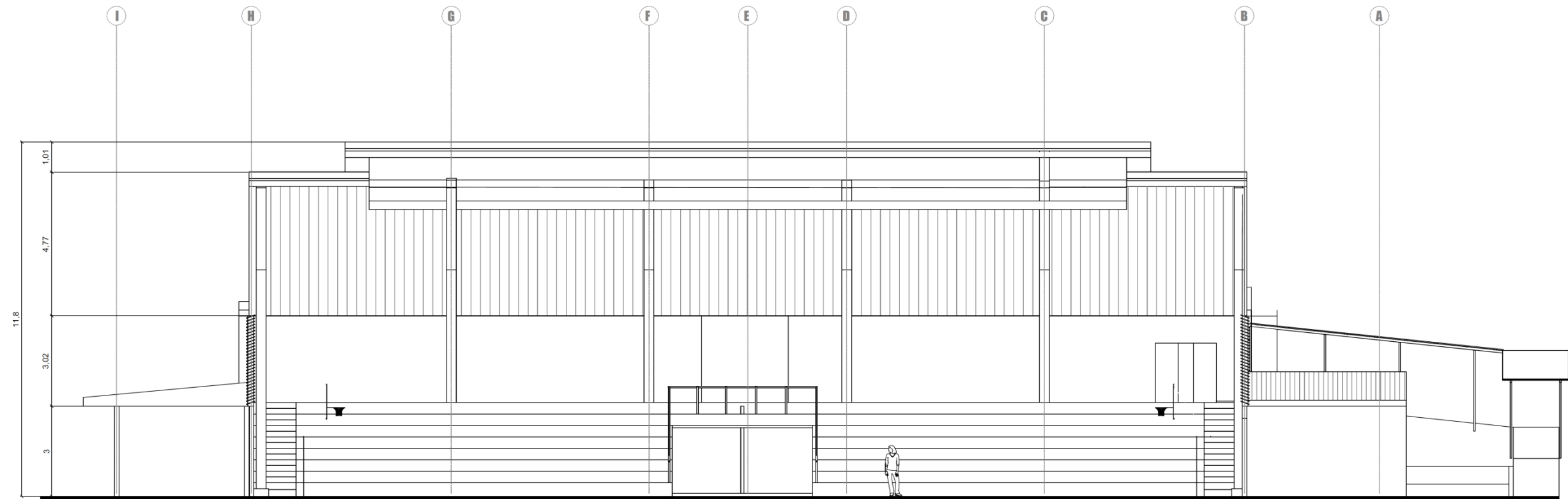
## Gimnasio



Fachada posterior

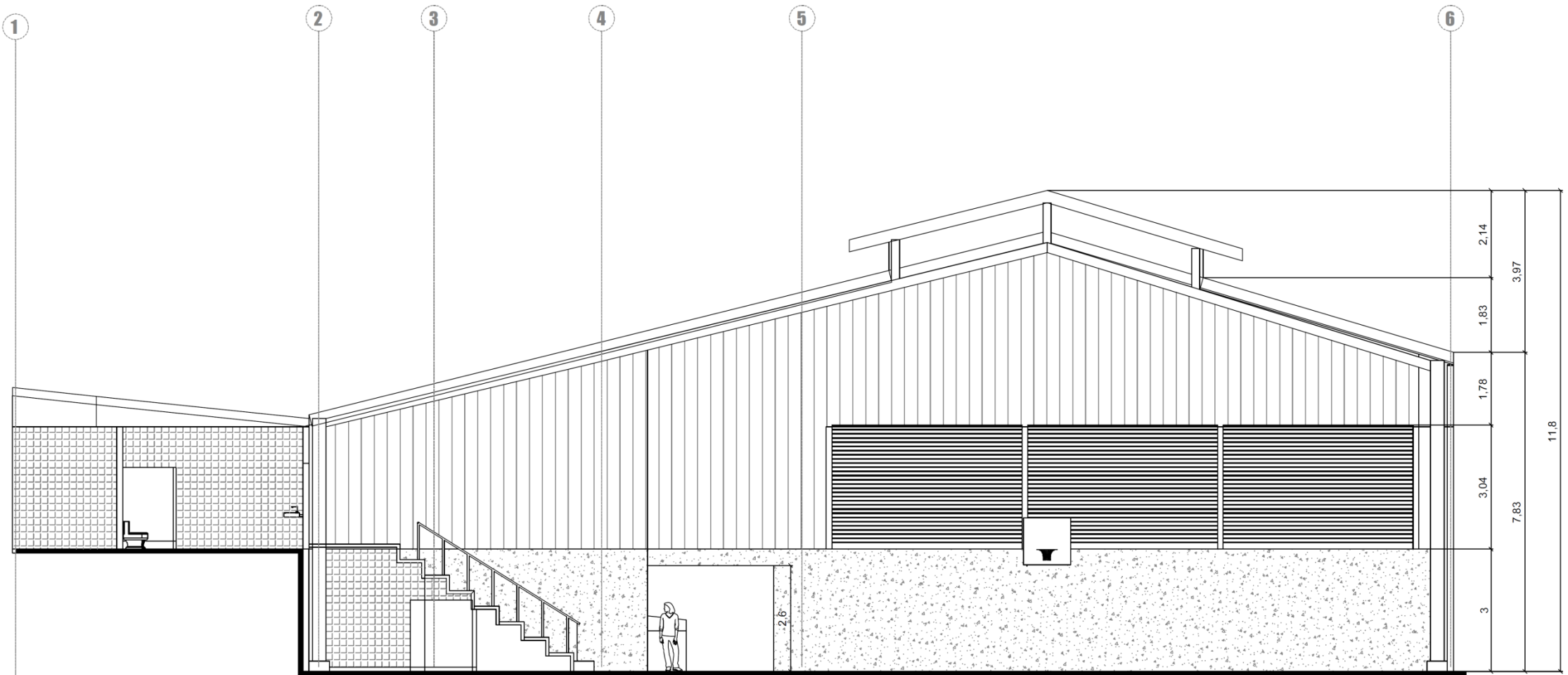


## Gimnasio



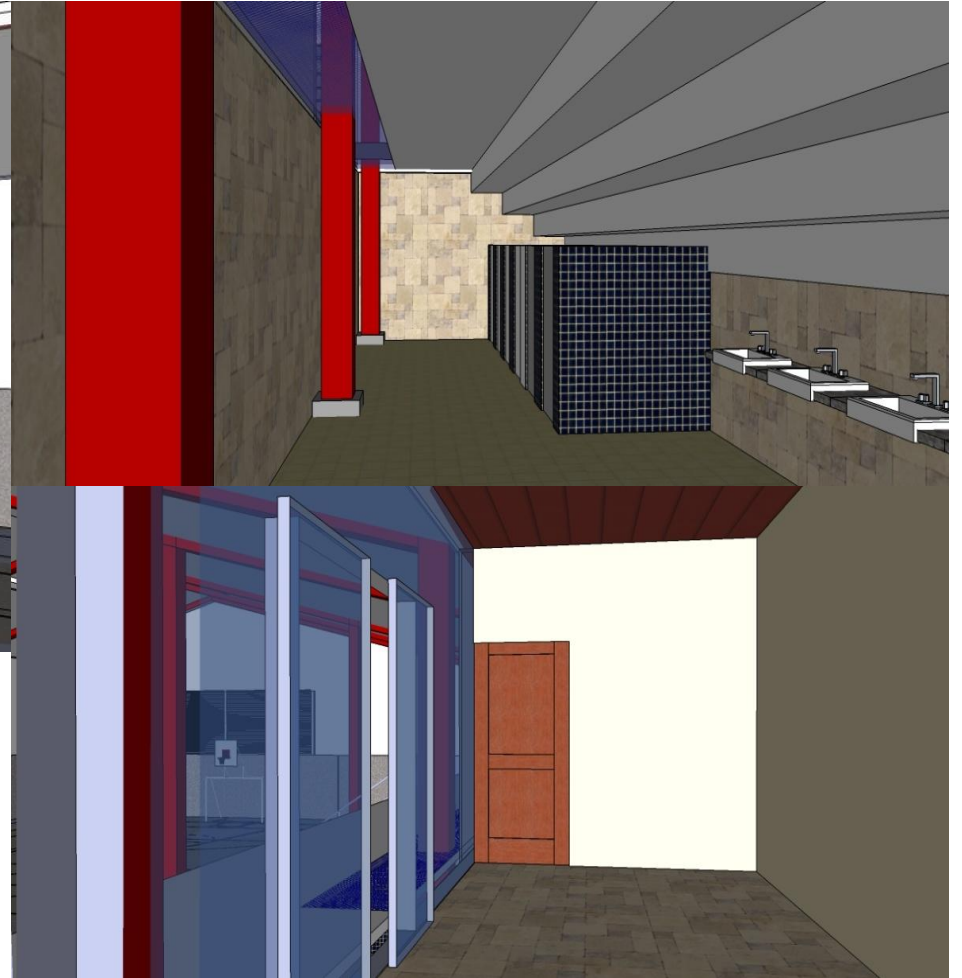
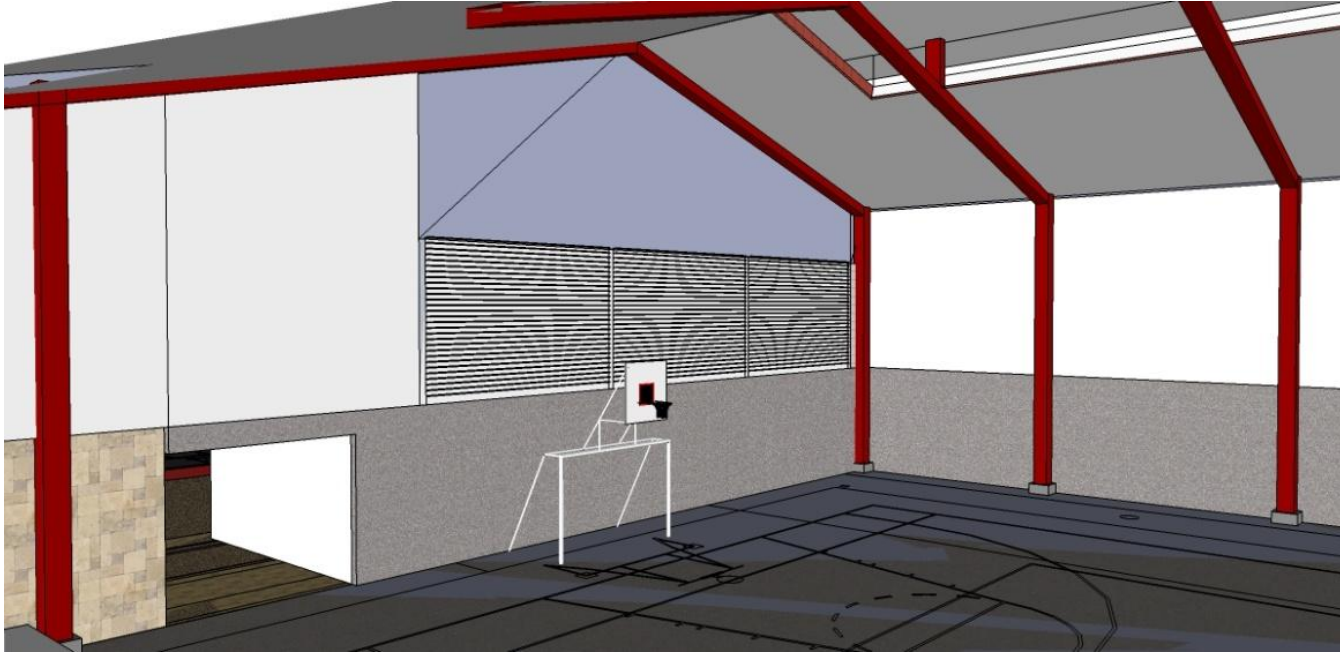
Corte A-A

## Gimnasio



Corte B-B

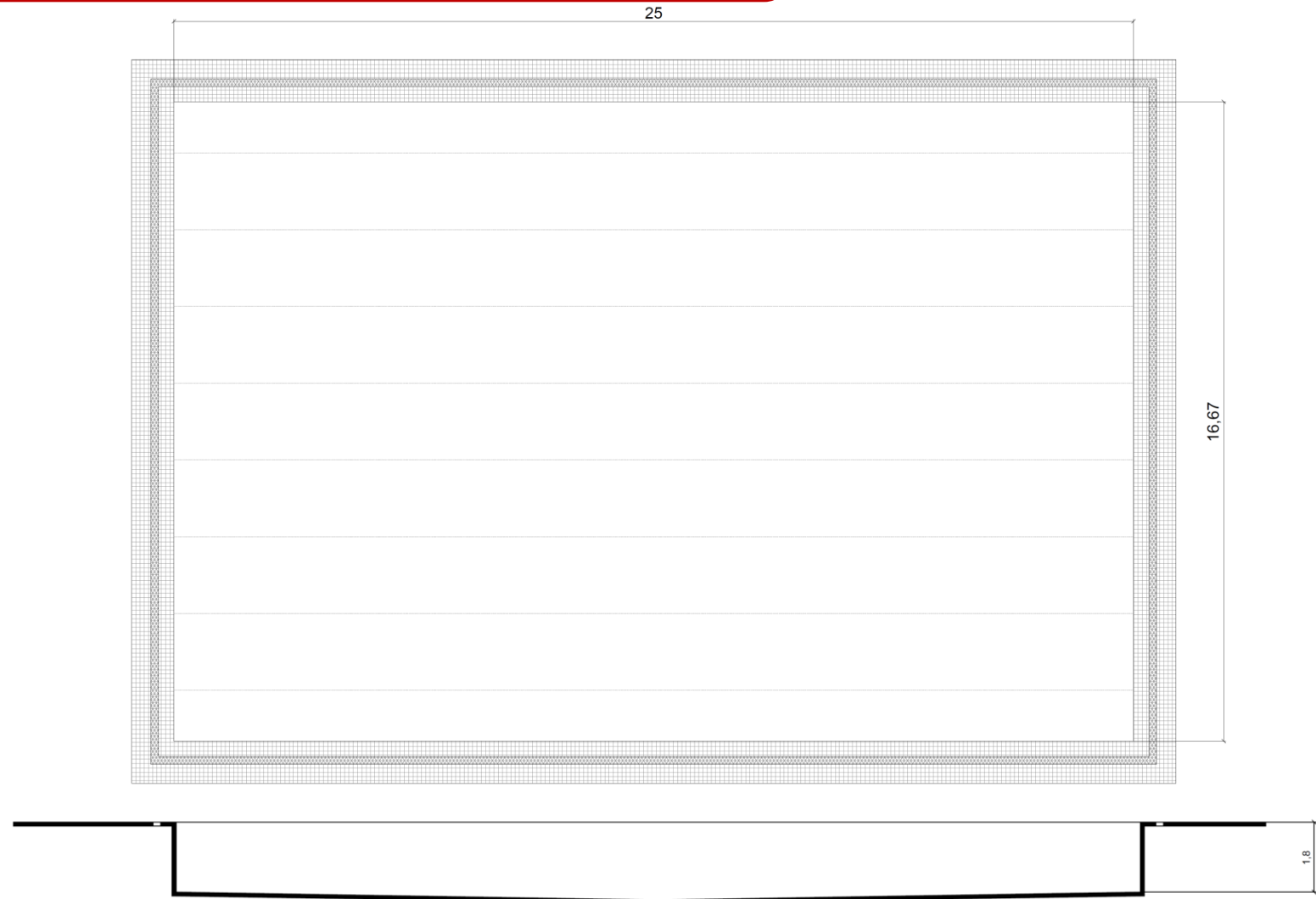
## Gimnasio



## Piscinas

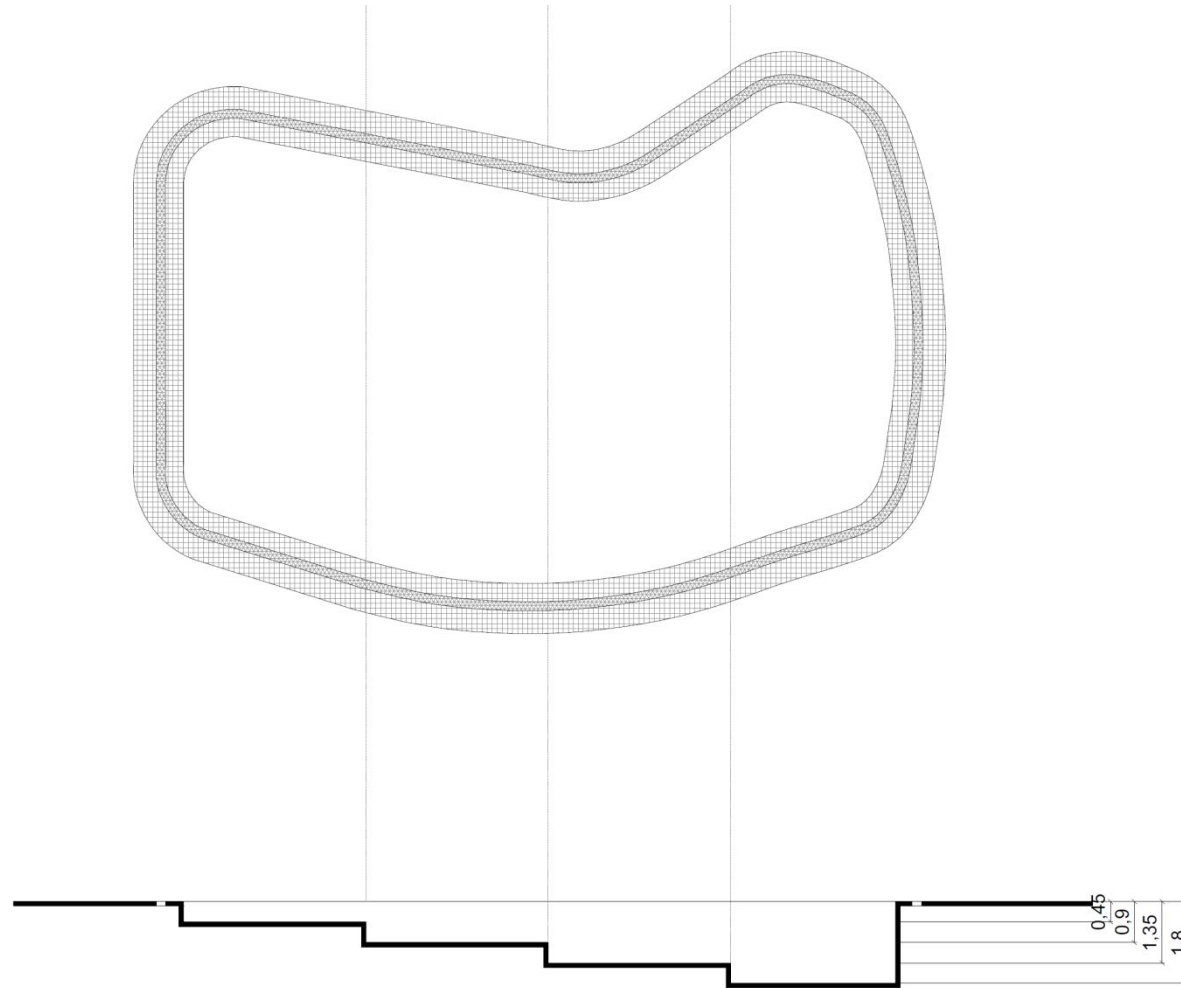


## Piscinas

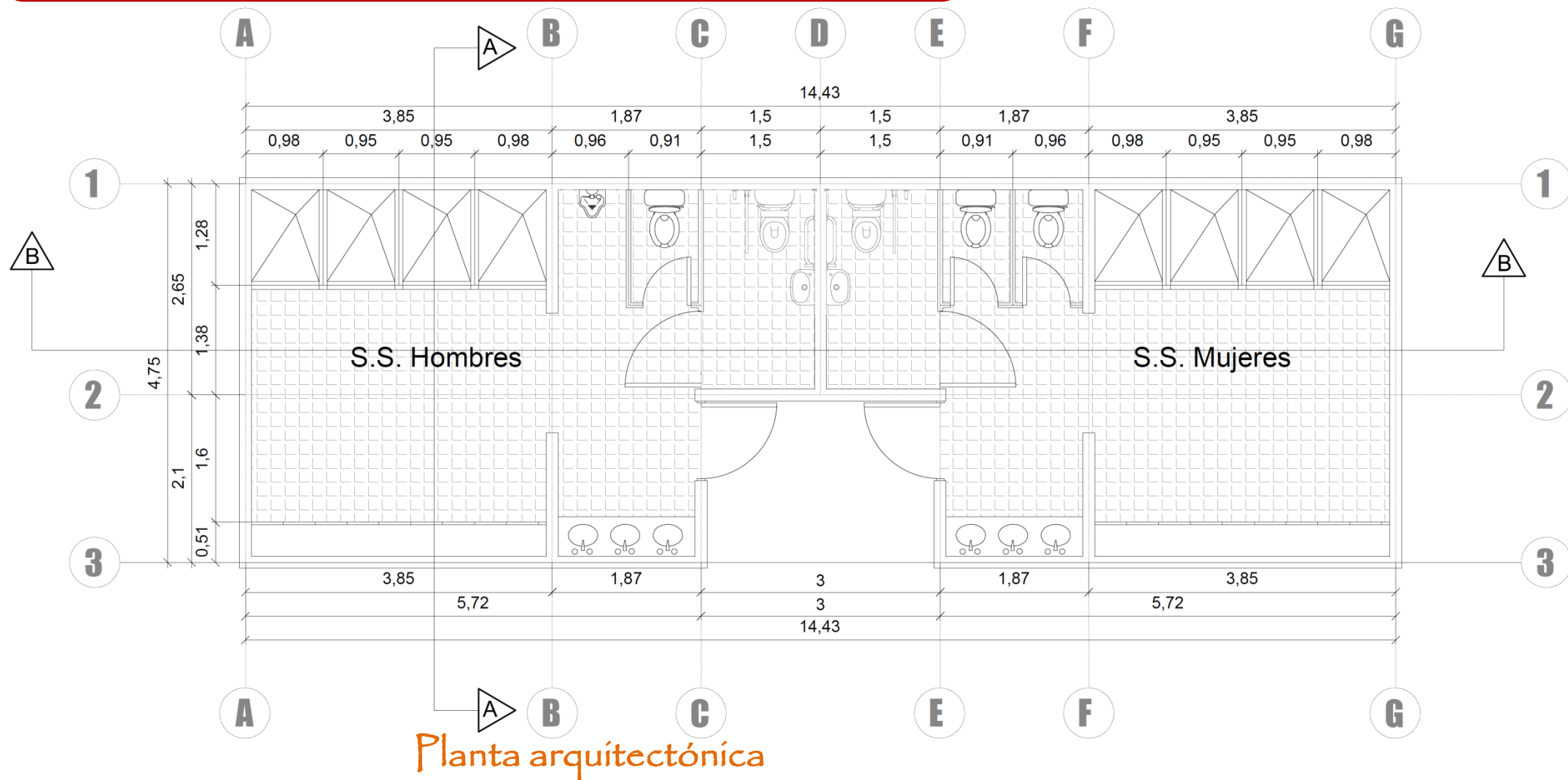




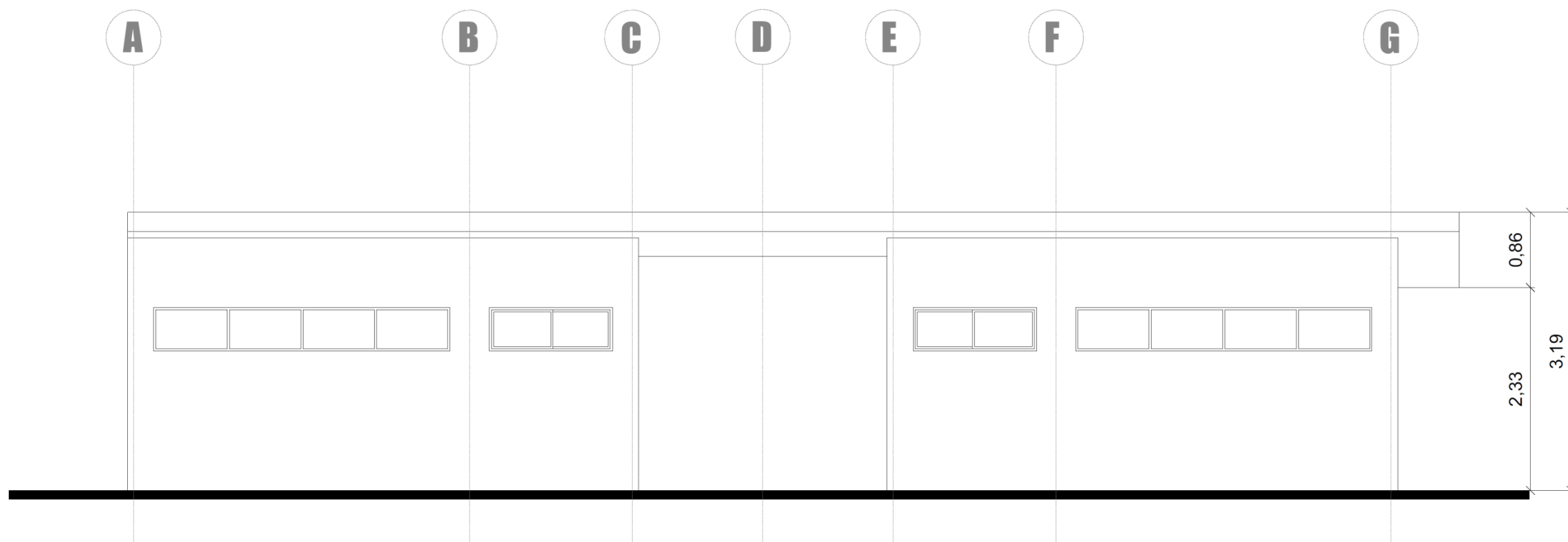
## Piscinas



## Vestidores

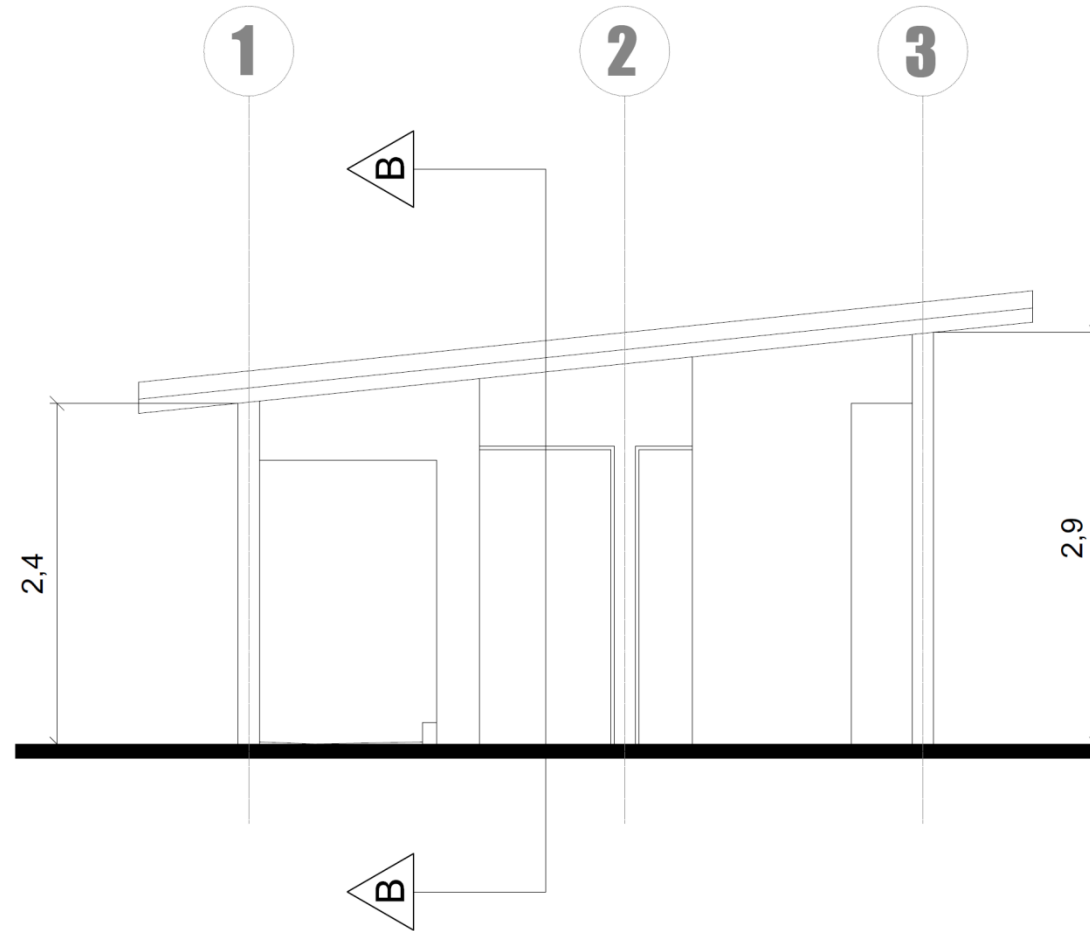


## Vestidores



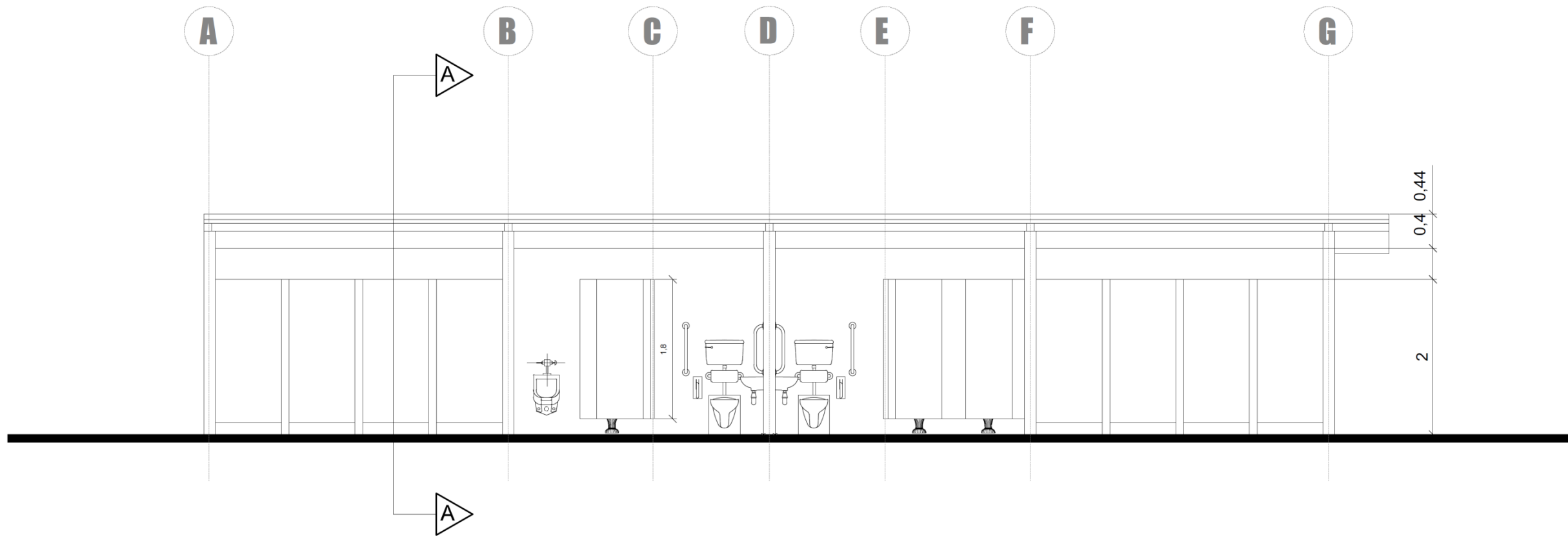
Fachada frontal

## Vestidores



Corte A-A

## Vestidores



Corte B-B



## Vestidores



## Cancha de fútbol y Pista

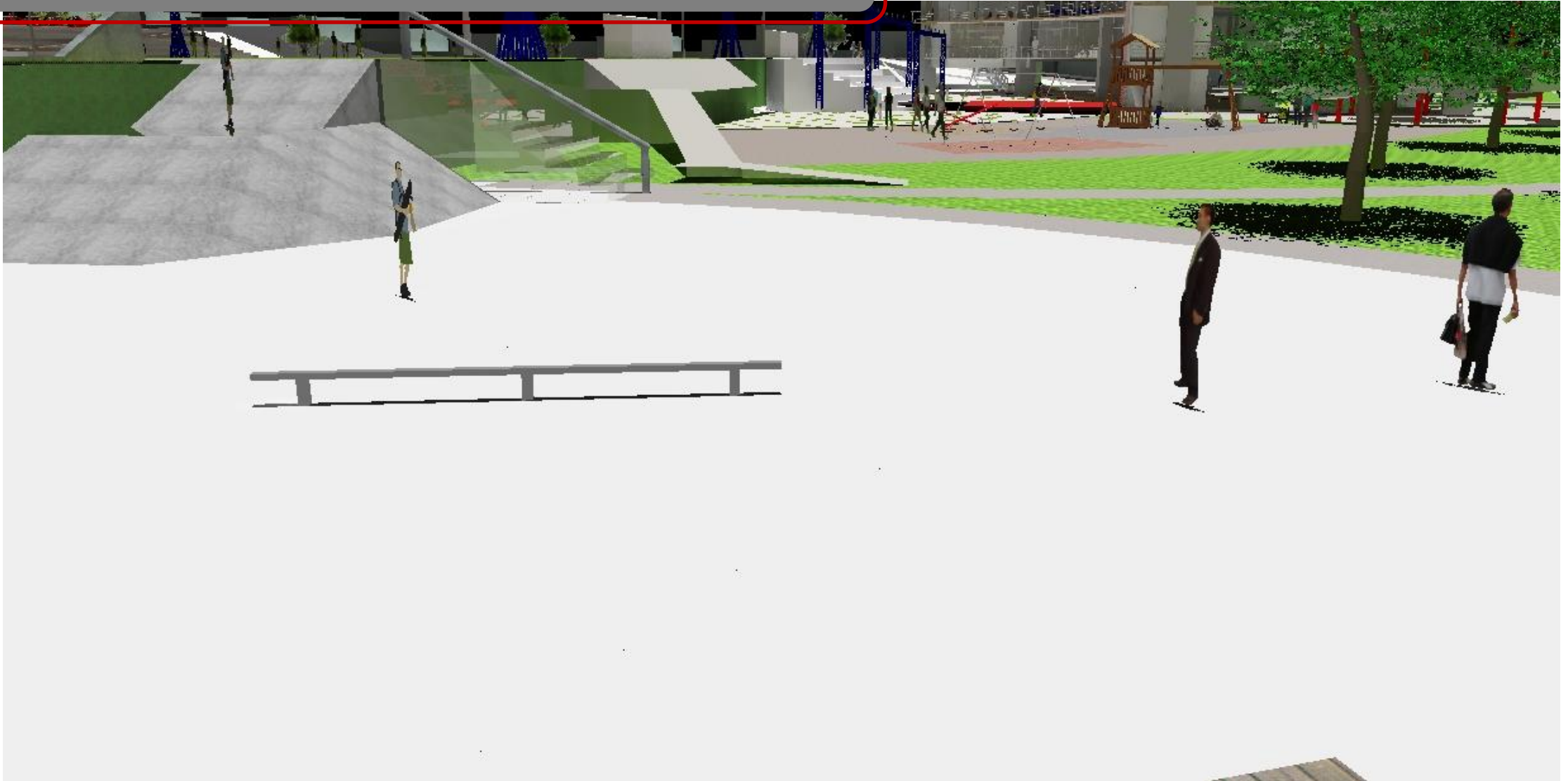




## Canchas multiuso



## Skate



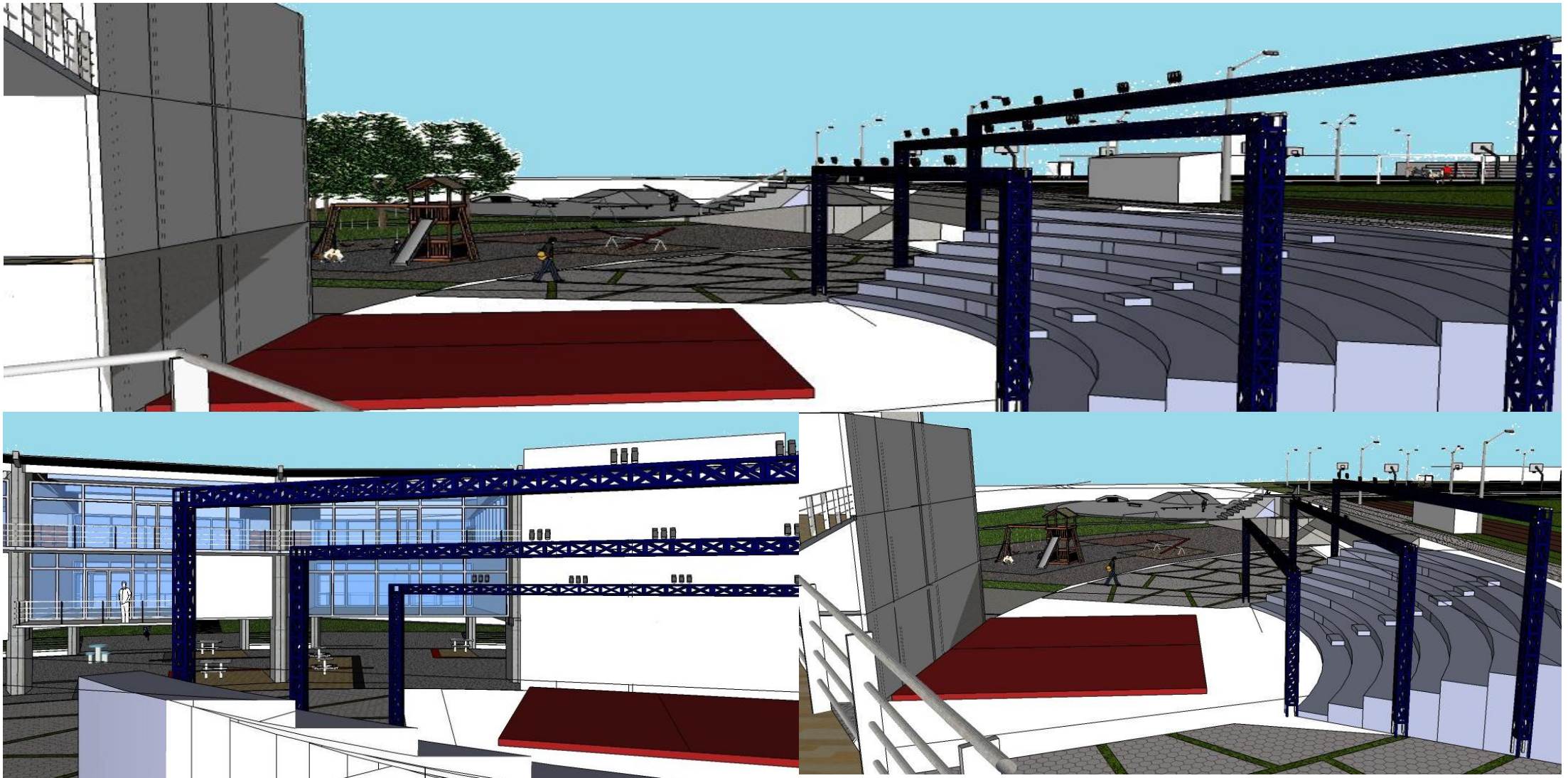


## Playground

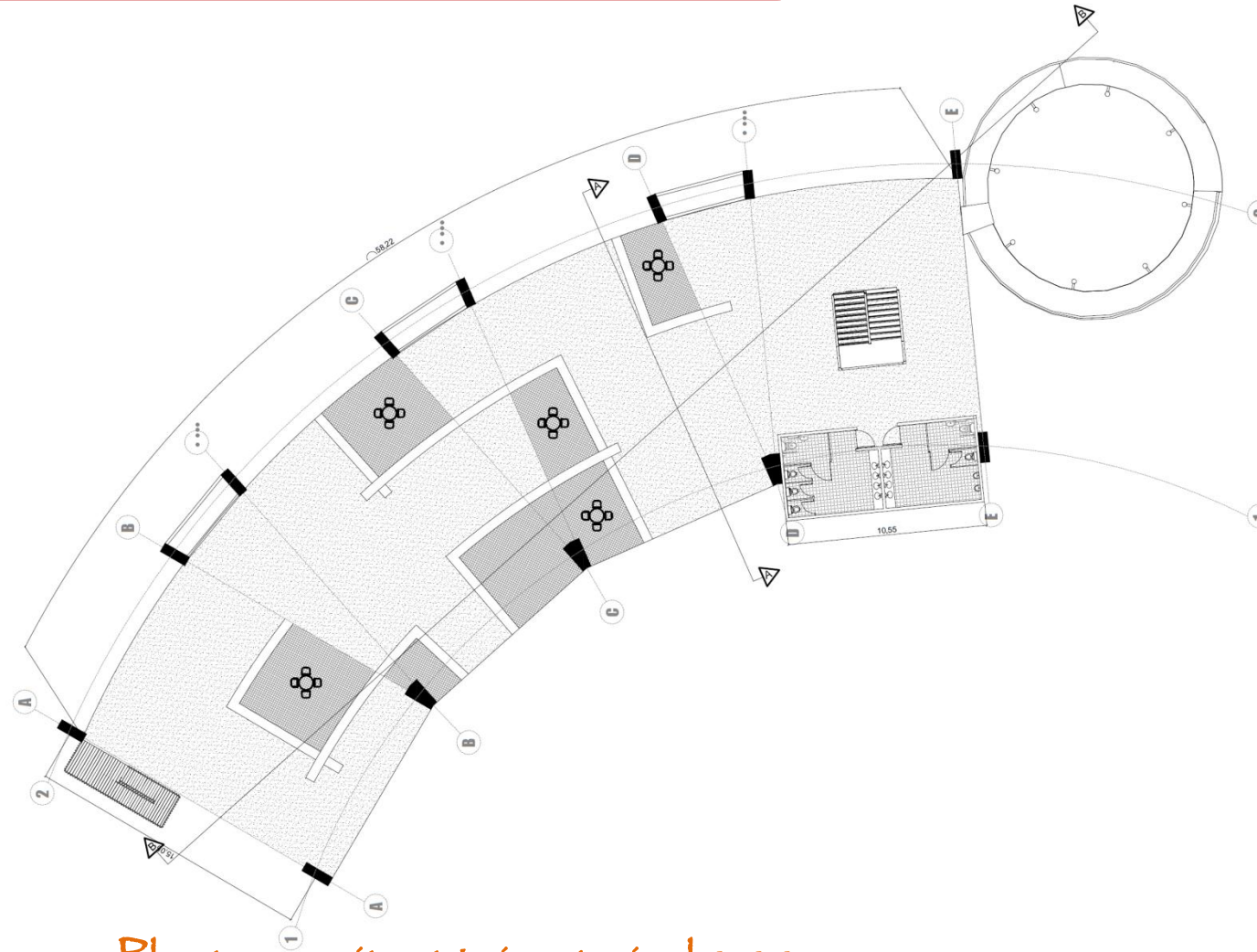




## Anfiteatro



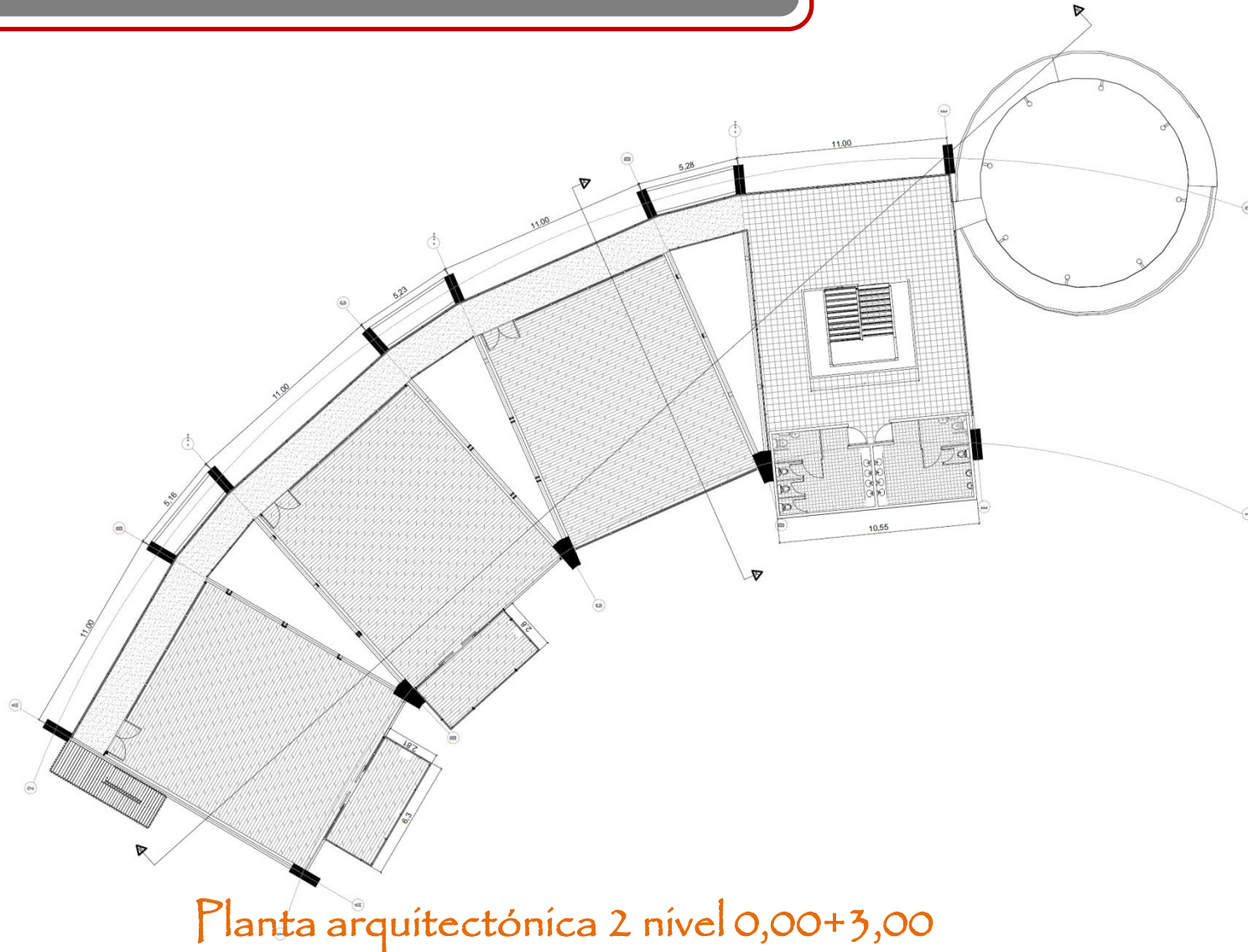
## Edificio multiusos



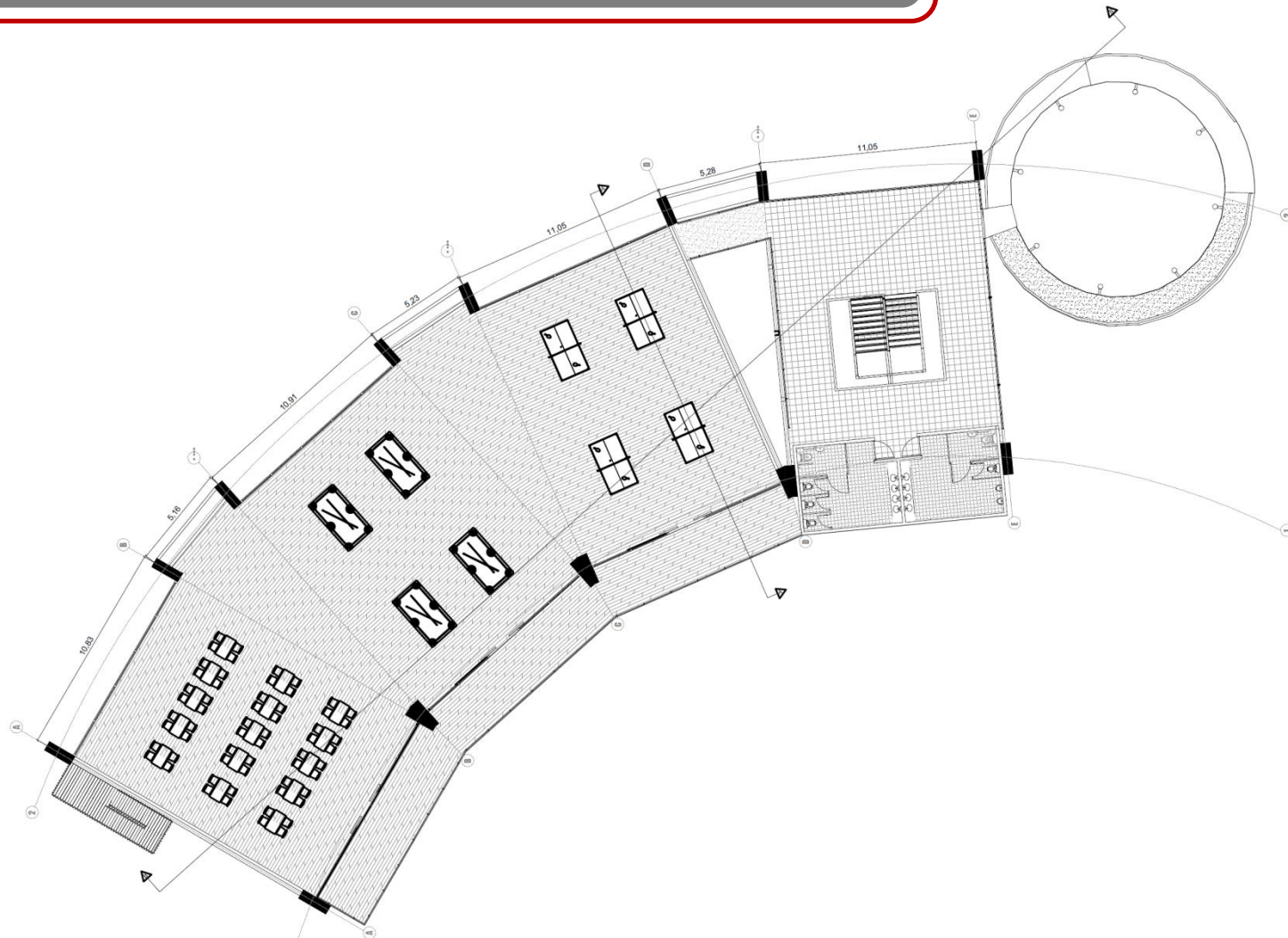
Planta arquitectónica 1 nivel 0,00



## Edificio multiusos

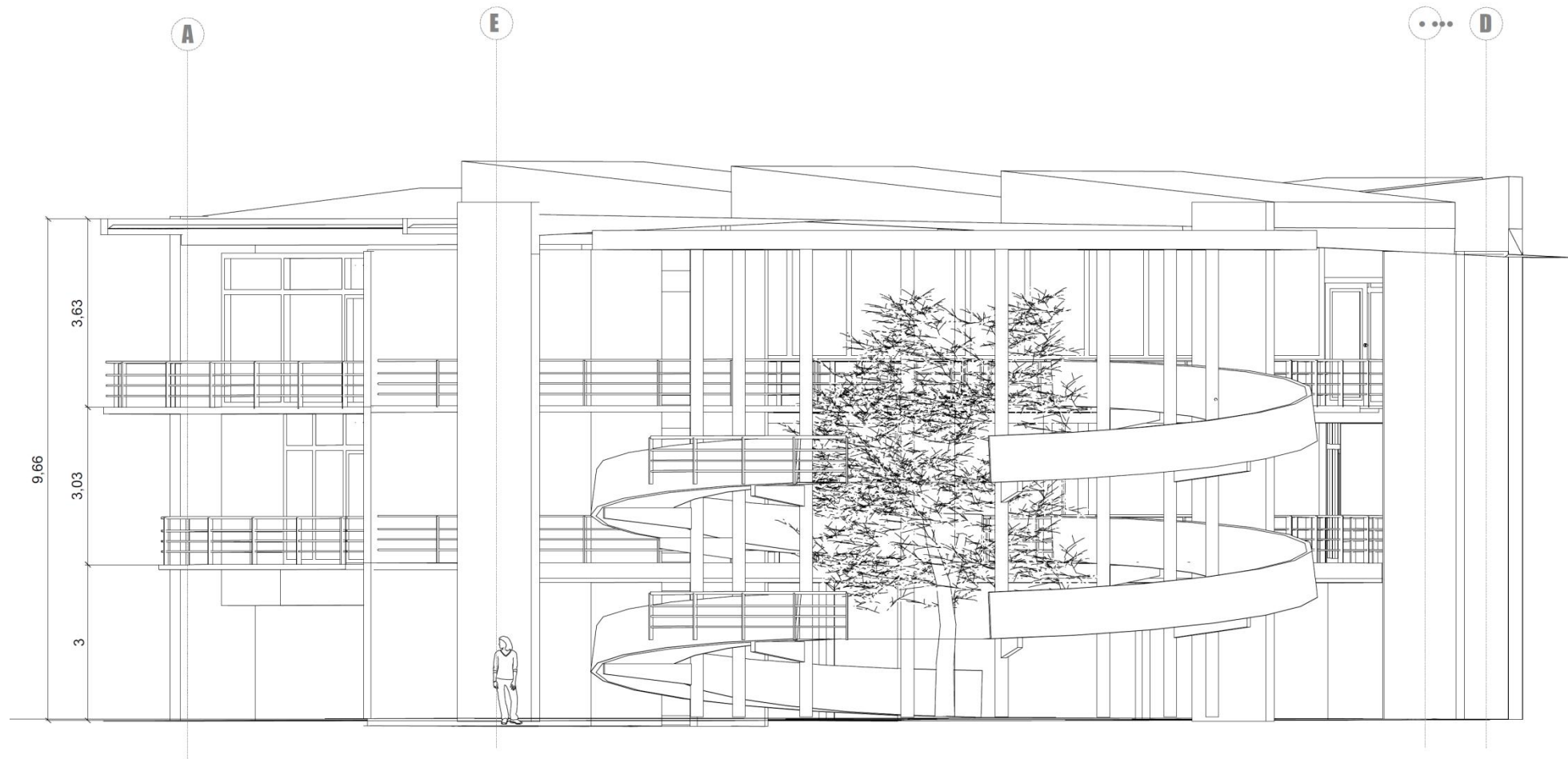


## Edificio multiusos



Planta arquitectónica 3 nivel 0,00+6,00

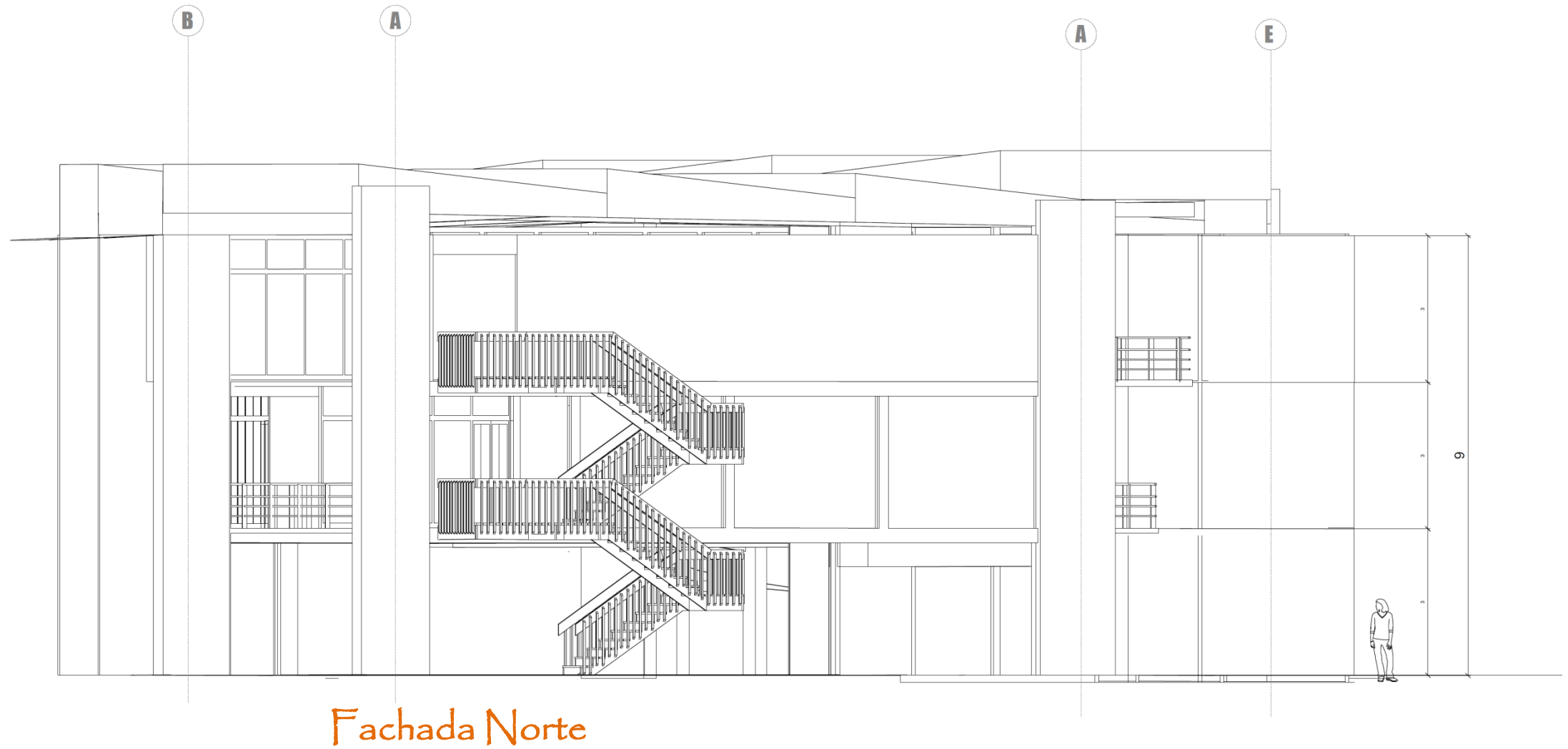
## Edificio multiusos



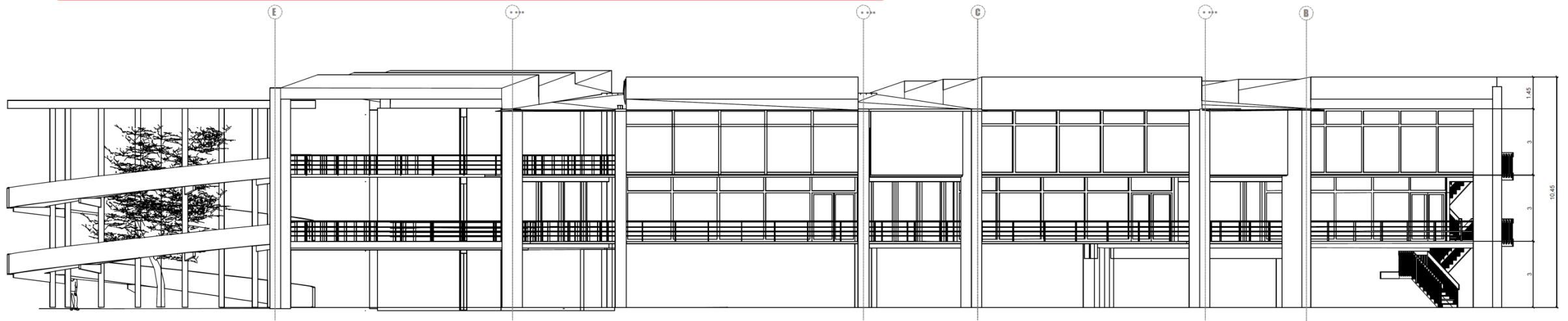
Fachada Sur



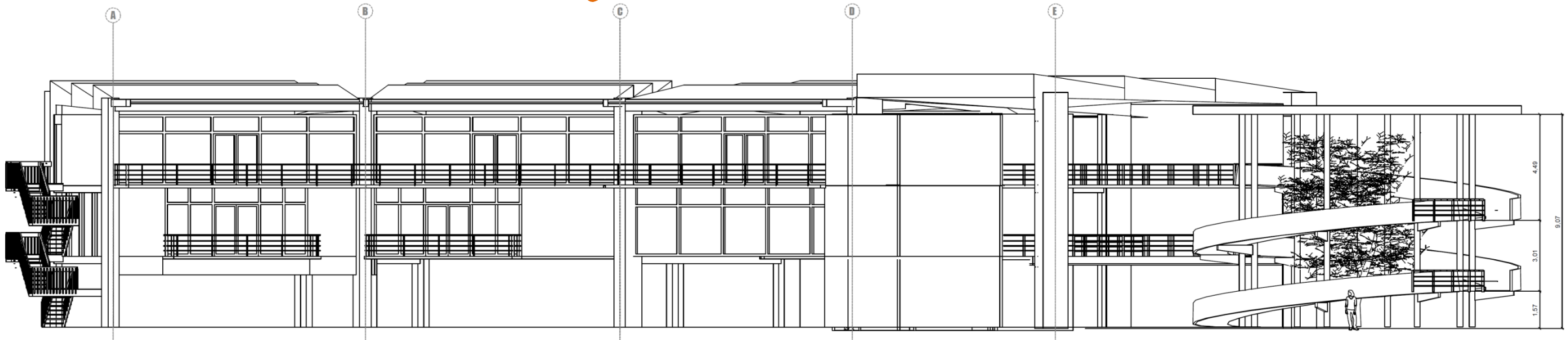
## Edificio multiusos



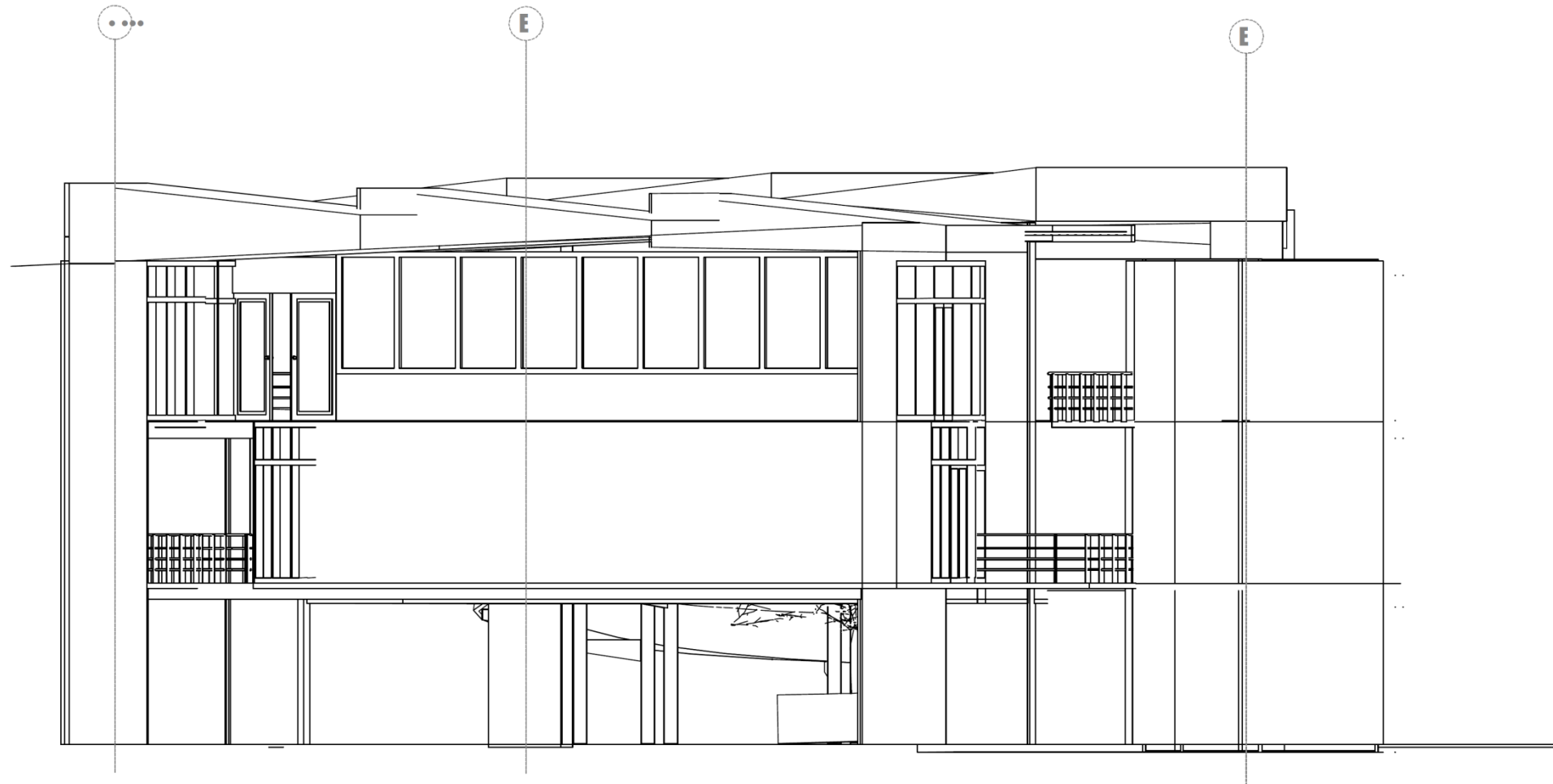
## Edificio multiusos



Fachada Este y Oeste

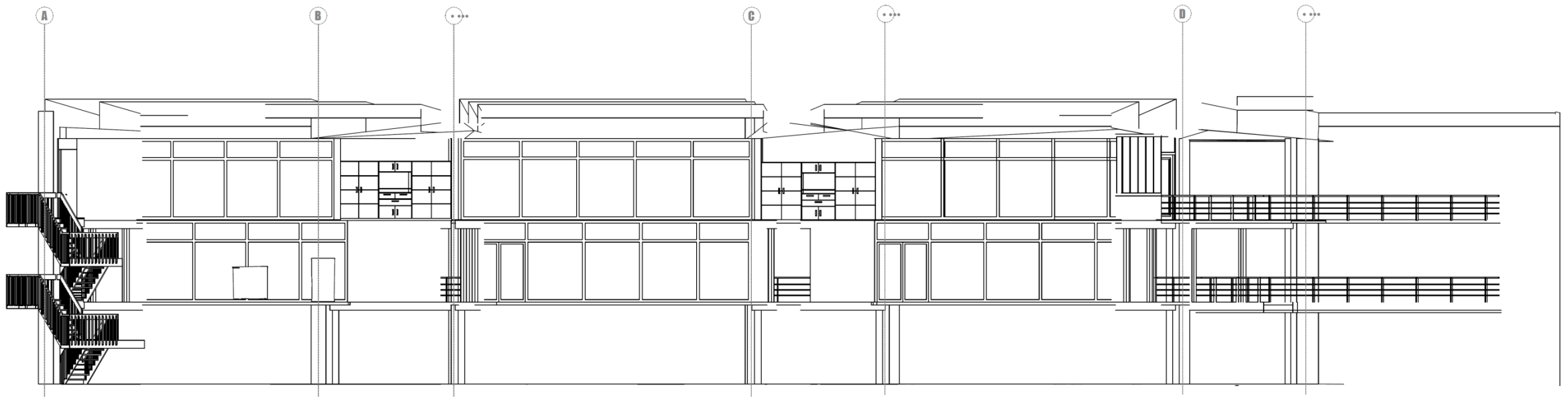


## Edificio multiusos



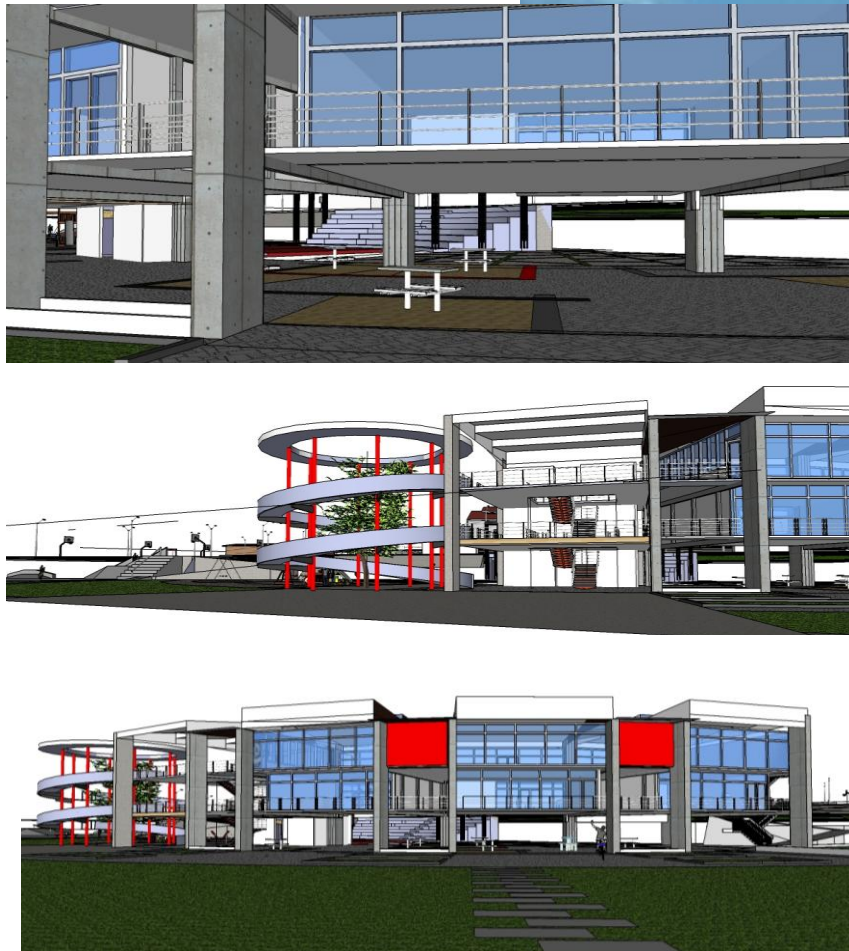
Corte A-A

## Edificio multiusos



Corte B-B

## Edificio multiusos



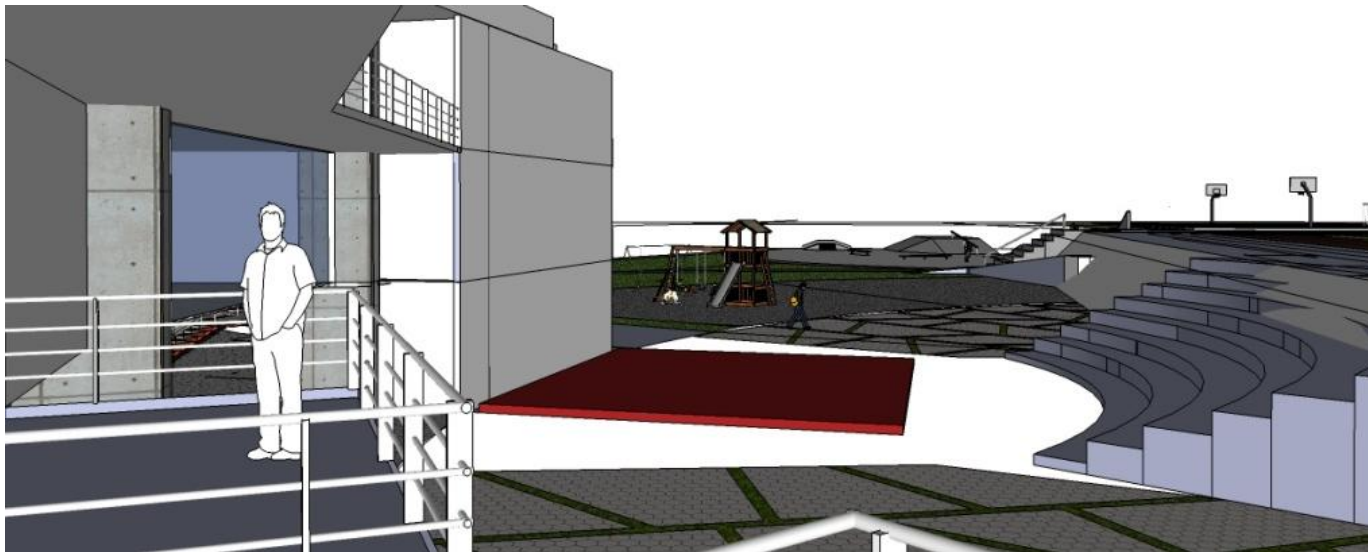
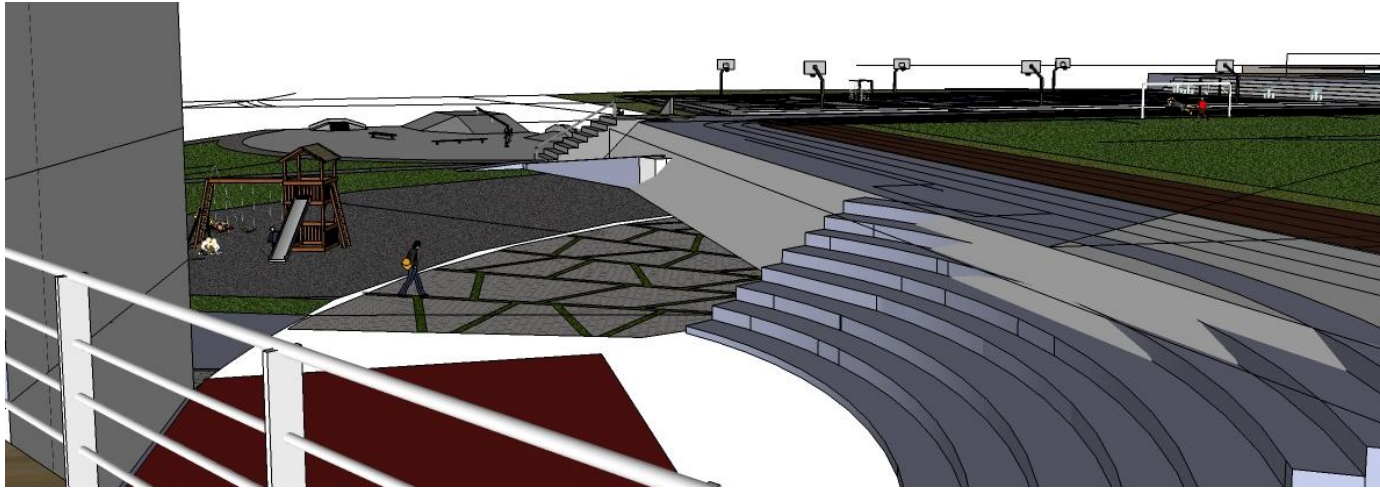


## Vistas Generales

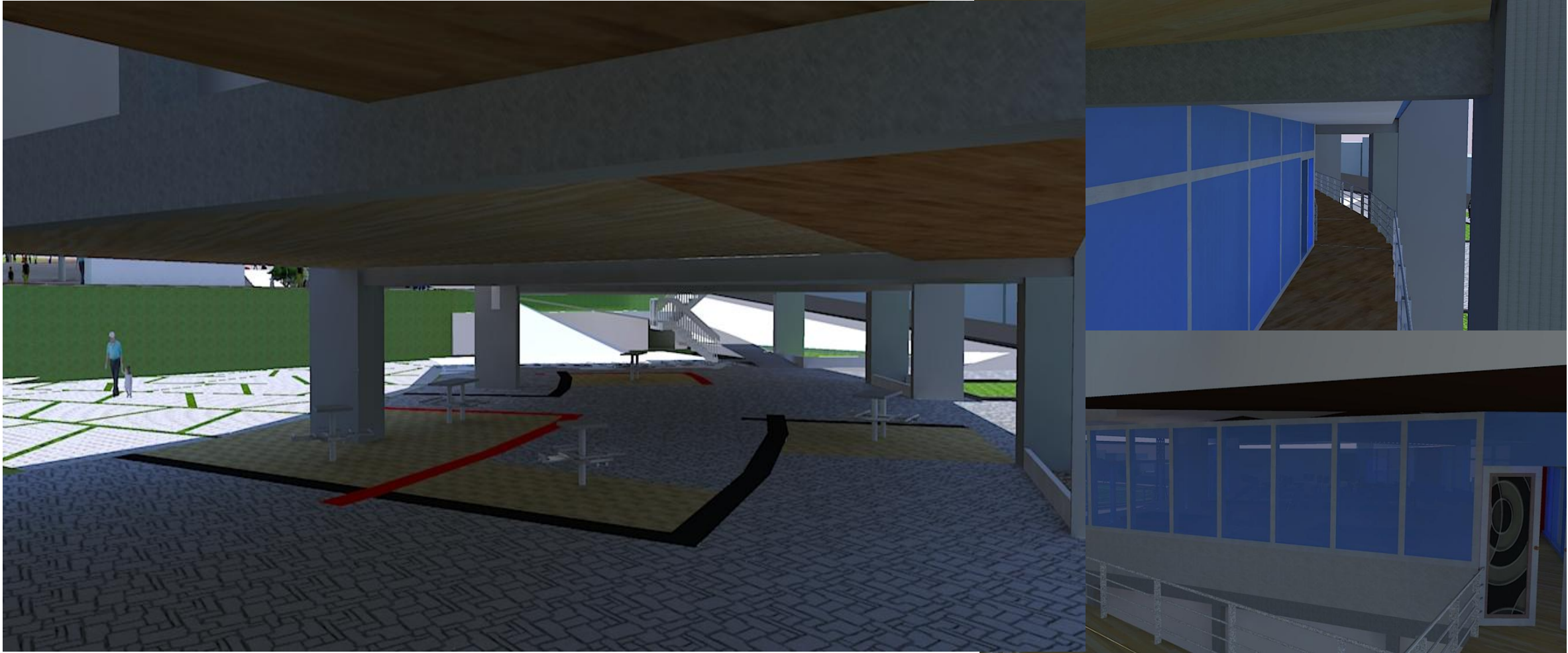




## Vistas Generales



## Vistas Internas



## CAPITULO V

# RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES



## Recomendaciones

Ofrecer vías de comunicación tanto viales como peatonales que permitan el acceso al polideportivo sin dificultad como sucede actualmente.

Reubicar las casas que se encuentran al costado Este del polideportivo para su futura ampliación.

Ofrecer una gama de espacios para actividades para todas las personas y así generar mayor uso del lugar

La iluminación es un factor muy importante, por lo que se recomienda brindar un adecuado alumbrado público en la zona.



## Conclusiones

Actualmente el polideportivo no satisface ni reúne las condiciones adecuadas para la buena recreación de Aserri. Por tal motivo se ofrece una propuesta arquitectónica con la que se busca satisfacer esa necesidad atacando dos factores; el primero tomando en cuenta a todos los grupos de edad, y segundo ofreciendo variedad de espacios recreativos, para generar un lugar en el cual se dé una mayor participación en familia y en comunidad.

Se busca brindar una solución al gimnasio existente para su futuro uso en los Juegos Deportivos Nacionales de I año 2012, proponiendo una recuperación y planteo nuevos espacios para su mejor uso.

## Bibliografía

- Escala, arquitectura, arte, ingeniería: ciudad, el verde -- Bogotá :Escala, [19--] No. 24. Centro Académico. Instituto Tecnológico de Costa Rica
- Escala, arquitectura, arte, ingeniería: ciudad, espacio público. No. 132, año 18. Bogotá, Colombia, 1986. Centro Académico, Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- Escala, arquitectura, arte, ingeniería: centros vacacionales -- Bogotá : Escala, [199-] No. 4. Centro Académico, Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- Zambrana Contreras. Deporte para todos...los adultos. Madrid, Alhambra 1985. Centro Académico, Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- Asociación de arquitectos en instalaciones deportivas. Plan Nacional de Desarrollo de Instalaciones Deportivas y Recreativas, Costa Rica. Costa Rica, 1996. Universidad de Costa Rica.
- Listello, A., Clerc,P.; Crenn, R. Schoebel E. Recreación y educación física deportiva. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz. 1965. Centro Académico, Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- Exposición Internacional de Arquitectura y Habitat. Renovación urbana cautelosa en Berlín Kreuzberg. Alemania. Editorial STERN, 1987. Universidad Veritas
- Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo. Dirección de Urbanismo. Oficina de Planeamiento del Área Metropolitana. Plan Regional Metropolitano GAM. San José, Costa Rica, 1983.
- Villarroel Roldán, Melvin. Arquitectura del vacío. México. Editorial Gili S.A. 1996.
- Ministerio de Educación Pública. Parques recreativos a bajo costo. Departamento de publicaciones Ministerio de Educación Pública. 1979.
- Salazar Salas, Carmen Grace. Recreación. Primera edición. Editorial UCR, San José, Costa Rica. 2007
- Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. Ministerio de Cultura Juventud y Deportes. Recreación en Familia. Textos Carmen Ubaldini.
- Salazar Salas, Carmen Grace. Juegos organizados, recreativos y adaptados. UCR. 1997.
- Rodríguez, Jorge. Recreación Municipal.
- Mosquera Vargas, Allan. Hacia una gestión moderna del servicio deportivo y recreativo municipal costarricense. Revista MHSalud. Vol. 4. No. 2. Diciembre, 2007.
- Roque Pujol, Roberto. Modelo Teórico del ocio. Una propuesta de interpretación conceptual. Revista digital Activate. ICODER, Costa Rica, 2008. San José Costa Rica.
- Prugam. Plan Regulador de Aserri.
- Ariadna Acosta, Alfonso. Calidad de vida y bienestar humano. 2009
- Rogers, Richard. Ciudades para un pequeño planeta.
- Martínez Baldares. Tomás. Nuevas tendencias de nuevas polis. Del encuentro al flujo. Primera edición. Cartago, Costa Rica. Editorial Tecnológica de Costa Rica, 2009.
- McLean, Daniel D., Hurd, Amy R., Rogers, Nacy Brattain. Kraus' Recreation and leisure in modern society. Séptima Edición. Impreso en Estados Unidos, 2005.



## Tesis consultadas

- Trejos Fonseca, Diego. Centros Recreativos en el Área Metropolitana de San José, C.R. 1964
- Umaña Morera, Marisel. Centro Cultural para el Cantón de Belén. San José, Costa Rica 2002.
- Olga Mora Aguilar, Dylana Vargas. Centro cultural turístico y recreativo para el cantón Vázquez de Coronado. San José, Costa Rica, 2002
- Mosquera Vargas, Allan. Propuesta de un Modelo de Gestión del Servicio Deportivo-Recreativo Municipal que Brindan los Comités Cantonales de Deporte y Recreación. San José, Costa Rica, 2004. Universidad de Costa Rica.
- Castillo Pérez, Bernal. Centro Interactivo, Recreativo y Educativo Juvenil-Infantil. San José, Costa Rica. 2004
- Moreno Ruiz, Francisco. Parque Nacional Deportivo Recreativo-Municipio de Coatepeque, Departamento de Quetzaltenango, Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. 1992.
- Loy Barreras, María Isabel. Estudio sobre algunos aspectos de la Recreación y su situación en la ciudad de san José de Costa Rica. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1975.
- Gamboa Valverde, Eduardo. Efectos de un programa de Educación del Ocio y la Recreación en el Tiempo Libre del Anciano. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1996.
- Lobo Saborio, Carlos H. Campamento Recreativo organizado por unidades. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2003.
- Morales Araya, Jonatán. Propuesta de un Plan Recreativo para los jubilados de la tercera edad del Colegio de Contadores Privados de Costa Rica. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1994.
- Bolaños, Bolaños, María Francisca. Una experiencia de Recreación y uso del Tiempo Libre en el Hogar para Ancianos San Pedro Claver. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2003
- Porras León, Francis. Las Potestades y Funciones del Instituto Costarricense del Deporte y la recreación. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2003.
- Campos Chacón, Rita; Madrigal monge, Yorleny. Programa de atención integral del adolescente con énfasis en recreación en edades de 15 a 19 años, en los sectores Proyecto Mi Casa y Llanos Santa Lucía Oeste del Área de Salud de paraíso-Cervantes. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2001.
- Ching Miranda Melissa. Centro Integral para la cultura, la Educación y la Recreación. Universidad de Costa Rica, san José, Costa Rica. 2005.
- Viquez Abarca, Rosibel. Los Espacios Públicos Abiertos y los Adolescentes: algunas Consideraciones para el Diseño Urbano. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 2006



## Tesis consultadas

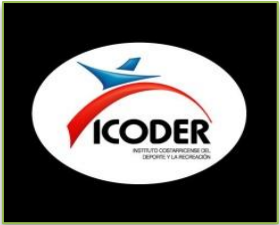
- Arguedas Solera, Juan Carlos y Gonzales Quesada, Eric Enrique. Dos nodos deportivos y recreativos. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. 1999.
- Sánchez Jiménez, Charles. Complejo Deportivo Multidisciplinario para la Universidad de Costa Rica. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2004??
- Berrocal Carrillo, Flora; Fonseca Murillo, Margarita; Montero Hernández María Rosa; Murillo Sancho, Vilma; Pérez Ramírez, Rosa María. La recreación comunal en las regiones Huetar Norte y Brunca. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1990.
- Aguilar Blanco, Jorge Luis. Plan Maestro del Balneario Patarrá. Propuesta de integración: arquitectura, naturaleza, recreación. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2004.
- Valverde Chinchilla, German. Efectos de un campamento recreativo en el cambio de actitud hacia las personas con discapacidad. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1992.
- Vargas Videche, María del Rocío. Parque Metropolitano del Norte. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2003.
- Robles Robles, Mayra. Capacitación sobre el proceso del enjecimiento con énfasis en el uso creativo del tiempo libre dirigido al personal profesional y voluntario del Hogar San Francisco de Asís para adultos(as) mayores con enfermedades crónicas y terminales. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 2007.
- Gutiérrez R, Rafael. Los espacios del Gran Área Metropolitana. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1989.
- Meneses Montero, Maureen. Propuesta de un centro modelo de movimiento humano y recreación: una alternativa para la promoción de la salud. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1997.
- Nora Flores. Arquitectura para la recreación comunal. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1990.
- Calvo, Sonia Elena. Recreación de la "Ciudad Satélite de Hatillo" e identidad de sus habitantes. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1982.



## Anexos







# SEDES DEPORTIVAS

## JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES

### “ DESAMPARADOS 2012”

10 DE OCTUBRE DEL  
2011

## GIMNASIO MUNICIPAL DE ASERRI

UBICACIÓN del PROYECTO  
PROVINCIA : SAN JOSE  
CANTON ASERRI  
DISTRITO: ASERRI  
Propietario: MUNICIPALIDAD DE ACOSTA  
Área APROXIMADA : 1026m2

AREA DE PLANCHE: Verificar  
MARCACION verificar

**INSPECCION :**  
Arq. Judith Vega Castro .  
Arq. Carlomagno Chacón A



No hay planche ni  
aceras de accesos

### 1. ACCESOS Y PAREDES EXTERIORES:

Las entradas carecen de rampas .  
No existe ningún planche o acera en los accesos principales y secundarios, , la base es tierra con lastre.

Esta carece de las parrillas de desagüe de aguas Pluviales.

Se observa mucho deterioro en las paredes por la humedad y falta de mantenimiento en la pintura.

Los portones y puertas de los accesos presentan corrosión en su parte inferior al no existir una separación con la humedad que genera el piso. Las salidas de emergencia no van a zonas seguras



### 2. PAREDES INTERNAS:

Las paredes internas no se encuentran repelladas presentan fase de humedad al 80%.

Las paredes internas presentan un deterioro muy avanzado por la humedad y la falta de mantenimiento.

No existe ningún elemento de transiciones entre las paredes de concreto y los cierres de metal que den un buen acabado .

Los costados frontales se vuelven muy oscuros y sin ventilación al no tener cerramientos adecuados



### 3. GRADERIAS EXISTENTES:

Las graderías presentan evidente corrosión en algunas partes , sobre todo en la parte inferior.

Debajo de las graderías hay mucha humedad, la estructura esta con la pintura muy deteriorada.

No existen gradas de paso corto y de accesibilidad a las gradas mas altas , las barandas existentes no ofrecen seguridad absoluta, ni hay señalización de las áreas de acceso a las graderías . Se presentan filos peligrosos en las bases de la columnas de los soportes.

Debajo de las graderías se convirtió en un basurero, se evidencian tubos de cañería expuesto. Tierra y humedad sin iluminación ni ventilación





#### 4. Planche AREA DEPORTIVA:

El planche se encuentra en mal estado tiene un área de 18 x38 en concreto , el área total del piso es de 24x38 m. Existen partes sin chorrea de concreto.



#### 5. Cerramientos:

No existe cierre de transición entre el metal y el bloque de cerramiento.

No existen cerramiento superiores en los frontales, que impidan el acceso a las palomas que están deteriorando la estructura.

TECHO: El techo presentan un grado de deterioro, que hay que revisar, presenta goteras.

La estructura interna no se encuentra pintada .







Soportes en mal estado.

6. SOPORTES DE  
BALONCESTO:  
Estos se encuentran en  
deterioro total

7.PINTURAS  
Se encuentra en mal  
estado y en deterioro,  
existe mucha humedad en  
las paredes , y paredes  
todavía en obra gris.

#### 8. AREA DE BAÑOS Y VESTIDORES

Se deben rediseñar los baños y vestidores tanto para deportistas como para los usuarios.

No existen baños para discapacitados, por lo que se deben rediseñar los espacios, existentes.



## RECOMENDACIONES GENERALES:

De acuerdo a las observaciones en sitio se hacen las siguientes recomendaciones para el mejoramientos de la Instalación.:

### **ACCESIBILIDAD:**

La instalación no tiene accesibilidad desde la calle para personas con silla de ruedas, deberá preverse un camino o rampa que facilite el ruedo y acceso de las sillas .

Deberán eliminarse los cambios bruscos de acceso a las puertas u otros espacio , con cambios de nivel de menos de un cm de altura.

Se deberán colocar pisos interiores y exteriores de características antiderrapantes aun cuando se encuentren mojadas.

Las rampas que se coloquen deberán tener su respectivo pasamanos de acuerdo las dimensiones establecidas altura de 90cm de sección de tubo redonda de 3.8cm.

La separación entre los muros y el pasamanos deberá ser de de 5cm mínimo.

### **PUERTAS**

Se deberán colocar las puertas antipático en los dos extremos de las salidas del Gimnasio DE ABRIR HACIA AFUERA.

Todas las puertas deberán tener un mínimo de ancho de 1.00 cm libre.

En las puertas de los baños para discapacitados se deberán colocar manijas de palanca para facilitar la apertura .

**SEÑALIZACION:** Se deberá colocar la señalización adecuada en todas las áreas del gimnasio que indique las salidas de emergencias , servicios sanitarios áreas de seguridad etc..

Deberá existir señalamiento que impida la obstrucción de cualquier escalera ,salida, o rampa.

Deberá colocarse señalización conductiva.

**TIPO DE ILUMINACION DEPORTIVA:** no es la adecuada debe diseñarse de acuerdo a los requerimiento mínimos para una instalación deportiva.  
Las lámparas existentes no son suficientes NI ESTAN FUNCIONANDO.

Se deberán colocar las lámparas con canasta de protección contra los bolazos.

**SISTEMA ELECTRICO :** deberá diseñarse todo el sistema de iluminación tanto de las áreas deportivas, vestidores, baños para publico y áreas de servicio.

No existen tomas , apagadores ni enchufes en buen estado.

### **CERRAMIENTOS PAREDES INFERIORES:**

Estas se encuentran con demasiada humedad y con mala calidad de pintura, existen áreas sin repello y sin pintura.

Se recomienda dar el tratamiento adecuado para limpieza , impermeabilización, y sellado de las paredes, colocar repello liso mínimo a dos metros de altura , especialmente en las áreas deportivas, para luego dar acabado de pintura, de acuerdo a las áreas, ya sean internas o externas.

### **CERRAMIENTO SUPERIORES :**

En los costados frontales se deberá diseñar un cerramiento que permita la iluminación y al mismo tiempo no se quite la ventilación, se puede colocar malla expandida de metal combinada con cerramientos transparentes con marcos de metal.

**ELEMENTOS CONTUNDENTES:** las platinas y bases de las columnas de soporte de la estructura presentan filos, que se deberán proteger con materia que amortigüe cualquier golpe de un deportista o usuario.

**CUBIERTA:** Se deberá revisar toda la cubierta botaguas juntas , ya que existen goteras, cabe la posibilidad de tener que cambiar algunas de las laminas

**GRADERIAS:**

Deberá rediseñarse de acuerdo a las normas de dimensiones de graderías para espectadores, si se reutiliza el mismo material este deberá tratarse de manera que no queden filos ni soldaduras expuestas como ahora, además deberá forrarse la parte posterior, para evitar caídas, las barandas deberán de rediseñarse para que ofrezcan la seguridad esperada.

Se debe plantear la posibilidad de adosar las escaleras a las paredes, no es funcional como se encuentran ahora, ya que se pierde mucho espacio en el área de la cancha deportiva.

Se deberá tener muy claro para cuantos espectadores se tiene destinado el gimnasio, se se lograra con el rediseño de las graderías.

Se deberá proveer un porcentaje de la capacidad (5% de de la capacidad 1% para silla de ruedas 4% discapacidad leve)

**SALIDAS DE EMERGENCIA:**

Los vestíbulos deberán estar preparados con extinguidores y los señalamientos anteriormente señalados.

Preferiblemente deberá existir al menos una caja de alarma, colocada a 1.20m de altura.

El abatimiento de las puertas debe ser hacia el exterior debidamente rotulada.

**ATENCION AL PUBLICO O BOLETERIAS :**

Deberán tener con una ventana o mueble a no mas de 0.90 mts de altura

**VESTIDORES y BAÑOS:** se recomienda el rediseño de los actuales para ubicar un baño adaptado para personas con discapacidad, utilizar los de publico y las áreas de vestidores, reubicarlos para los atletas

**BAÑO DISCAPACITADOS**

Deberá existir al menos uno con las dimensiones mínimas.(ver anexos)

El ancho mínimo de las puertas de acceso principal deben ser de 1m .

La altura del inodoro deberá tener una altura de 52 cm

El ancho mínimo del mingitorio deberá ser de 90cm

El mueble del lavatorio deberá tener una altura libre por debajo del mueble de 76cm

**AREA DE ESTACIONAMIENTO:**

Deberán definirse las aéreas de acceso vehicular

## METAS

La información que deberá contener el proyecto para la remodelación de la instalación es la siguiente:

### DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.

Remodelación de Gimnasio

- I. **OBJETIVO Y JUSTIFICACIÓN:** remodelación de gimnasio para ser utilizado en los JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES DESAMPARADOS 2012. SEDE: AJEDREZ.
- II. **PROYECTO ARQUITECTÓNICO.** REMODELACION INTERNA es necesario que la municipalidad haga un Levantamiento arquitectónico (distribución) de las áreas existente, para el planteamiento de la remodelación interna y tener los datos de las áreas
  - 1) Área paredes en concreto
  - 2) Área de cerramiento superiores
  - 3) Área Piso Deportivo
  - 4) Áreas ( piso, paredes, cielo rasos) vestidores
  - 5) Áreas ( piso, paredes, cielo rasos) baños publico
  - 6) Áreas de circulación
  - 7) Área ( piso, paredes, cielo rasos) área de soporte: sodas boletería enfermería etc.
  - 8) Área de piso de accesos ,numero de puertas, anchos y alturas área de techo
- I. **PROYECTO ESTRUCTURAL.**

Revisión de la estructura de soporte y de techo. (ingeniero estructural)
- I. **PROYECTO DE INSTALACIONES.**
  - II. Mejoras y revisión de las instalaciones eléctricas y las mecánicas(drenajes , tanque séptico, parrillas pluviales etc.), propuesta acorde con el rediseño propuesto. (Ingeniero eléctrico y mecánico)
- III. **PROYECTO DE ACABADOS.** Descripción de los acabados de cada uno de los materiales a utilizar ,en piso, acabados de paredes y cielo rasos , así como en cerramientos.
- IV. **REDISEÑO DE LA GRADERIA.** Propuesta en planos y presupuesto.
- V. **PROYECTO DE ÁREAS EXTERIORES.** Área de rampas y accesos , así como parqueos, y áreas de ornato.
- VI. **PLANOS CONSTRUCTIVOS NECESARIOS**
- VII. **ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.**
- VIII. **PRESUPUESTO.**

Se está realizando un estudio sobre la recreación en el distrito de Aserí y Salitrillos y las personas que lo utilizan, esto como trabajo final de graduación en Arquitectura. La presente encuesta es para conocer cuál es la opinión de los usuarios de las diferentes áreas recreativas de ambos distritos en general, y de cómo puede influir la composición social en dichas actividades.

Entiéndase por recreación o actividades recreativas todas aquellas actividades que ayudan a la persona a esparcirse, tales como deportes, juegos y actividades físicas, actividades artísticas, actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza, entre otras.

Datos personales.

1. Sexo	M (   )	F (   )			
2. Edad.					
Menor de 18 años	(   )				
De 18 a 35 años	(   )				
De 36 a 65 años	(   )				
Mayor de 65 años	(   )				
3. Estado civil.					
Casado(a)	(   )				
Soltero(a)	(   )				
Divorciado(a)	(   )				
Viudo(a)	(   )				
Unión libre	(   )				
4. Núcleo familiar en su casa (# de miembros)					
	Hermanos	Padres	Hijos	Abuelos	Otros
Sí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cantidad					
5. Actividad laboral u ocupación principal.					
Ama de casa (   )					
Independiente (   )					
Sector público (   )					
Sector privado (   )					
Estudiante (   )					
Ninguna de las anteriores (   )					
6. Lugar de residencia (barrio o urbanización): _____					



En cuanto a la recreación

7. ¿Qué tipos de actividades recreativas realiza o le gustaría realizar en Aserri? (Puede escribir hasta tres opciones)	
8. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades recreativas? (Si responde ningún día, pase a la pregunta 12)	<div>Ningún día ( )</div> <div>1 día ( )</div> <div>2 días ( )</div> <div>3 días ( )</div> <div>Más de 4 días ( )</div>
9. Tiempo disponible o tiempo libre al día que destina a actividades recreativas.	<div>0 - 1 hora ( )</div> <div>1 – 2 horas ( )</div> <div>2 – 3 horas ( )</div> <div>3 – 4 horas ( )</div>
10. ¿En qué momento del día realiza actividades recreativas?	<div>Mañana ( )</div> <div>Tarde ( )</div> <div>Noche ( )</div>
11. El lugar donde realiza las actividades recreativas es de carácter:	<div>Público ( )</div> <div>Privado ( )</div>
12. ¿Existe en su núcleo familiar algún miembro con alguna discapacidad?	<div>Sí ( )</div> <div>No ( )</div>
13. ¿Piensa que existen oportunidades recreativas para personas con algún tipo de discapacidad en Aserri?	<div>Sí ( )</div> <div>No ( )</div>